



すくすく Power

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

令和5年

1月

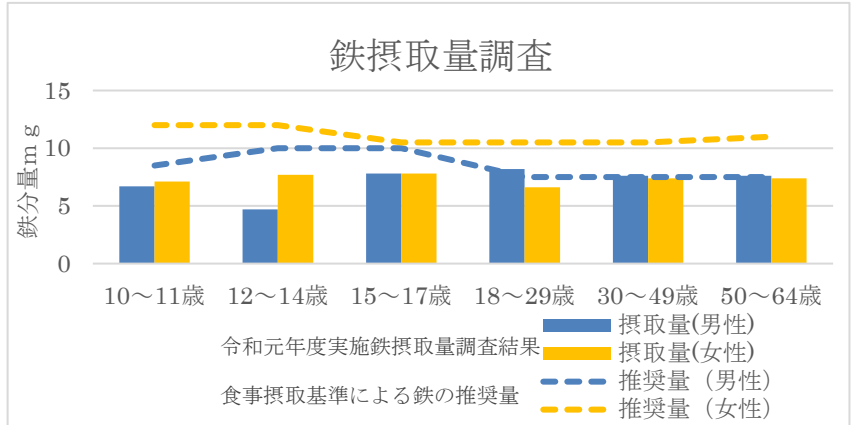
大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

～鉄の話～

鉄は私たちの体に必要なミネラルの一種で、主に血液や筋肉に存在しています。乳幼児期は脳や中枢神経の発達に、女性は生理や妊娠で多くの鉄を必要とします。不足しないために、鉄を多く含む食品を意識し、朝食の欠食や無理なダイエットはしないなど食生活全般に気をつけましょう。

<1日の推奨量> 1～2歳 4.5mg
3～7歳 5.5mg



「東京都民の健康・栄養状況」東京都福祉局(令和4年3月)データ引用

<食品に含まれる鉄の目安量>

食品中に含まれる鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。

ヘム鉄は比較的吸収率が良く、レバーや魚介類などに多く含まれます。

●ヘム鉄を多く含む食品



豚レバー(生50g) …6.5mg
鶏レバー(生50g) …4.5mg
牛レバー(生50g) …2.0mg



かつお(生50g) ……1.0mg
きはだまぐろ(生50g) ……1.0mg
くろまぐろ(脂身生50g) ……0.8mg
くろまぐろ(赤身生50g) ……0.6mg



めざし(焼1尾15g) ……0.6mg

●非ヘム鉄を多く含む食品



調製豆乳(200g) ……2.4mg
糸引き納豆(50g) ……1.7mg
大豆(ゆで30g) ……0.7mg



小松菜(ゆで75g) ……1.6mg
春菊(ゆで75g) ……0.9mg
ほうれん草(ゆで75g) ……0.7mg



ひじき(ステンレス蓋製、ゆで50g) ……0.2mg
ひじき(鉄蓋製、ゆで50g) ……1.4mg

非ヘム鉄は野菜や海藻類などに多く含まれています。

タンパク質やビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります

厚生労働省 e-ヘルスネットより

<お手軽「鉄」補給レシピ>

お惣菜を使った

豆腐ハンバーグ

<材料>4人分

ひじきの煮物…80g

挽き肉…300g

豆腐…150g

卵…1個

小麦粉…大さじ2

みそ…大さじ1

サラダ油…大さじ1

<作り方>

①材料を混ぜ合わせて、小判型に成形する。

②サラダ油を熱したフライパンで焼き、途中蓋をして中心部

までしっかり焼きます。

★豆腐は水切りすると成型しやすいです。

焼き鳥とミートソース缶を使った

レバーミートソース

<材料>3人分

焼き鳥レバー…2串

ミートソース缶…1缶

(1人分100g目安)

<作り方>

①ミートソース缶と焼き鳥レバーを合わせて温める。

★レバーは細かく切ると食べやすいです。

★ご飯やパスタにかけます。