

栄養ニュース



ほっとかないで!
貧血予防②



貧血の多くは体内で鉄が欠乏している鉄欠乏性貧血です。
貧血には『鉄』を摂ることが大切ですが、吸収率が低いのが問題…
そこで注目したいのが『ビタミンCなど酸味』や『ビタミンB12』・『葉酸』です!

鉄分の種類

ヘム鉄

主に肉や魚の赤身

 豚レバー 13mg	 鶏レバー 9mg	 牛もも赤身肉 2.7mg
 しじみ 4.3mg	 あさり 3.8mg	 かつお 1.9mg

鉄分を多く含む食品

非ヘム鉄

主に野菜類・豆類・卵・牛乳

 ほうれん草 2mg	 小松菜 2.7mg	 ひじき 6.2mg
 茹で大豆 2mg	 油揚げ 4.2mg	 卵黄 6.0mg

10~30%

吸収率

5%以下

特徴

非ヘム鉄よりも2~3倍以上も吸収されやすく、他の食品との食べ合わせに関する注意点も特になし! 食事で特に積極的に摂りたい鉄分ですが、日常的に継続して摂取しづらい食品が多いことが難点…

そのままでは体内で吸収しにくい形をしているので胃で吸収しやすい形に変換してから小腸で吸収される。食べる組み合わせによって吸収率を上げたり、下げたりするため、工夫して食べるのが大切!

他に摂りたい栄養素

その1 ビタミンC・クエン酸・たんぱく質

⇒非ヘム鉄の吸収率アップ

ビタミンC



緑黄色野菜だけでなくイモ・果物にも多く含まれる！
水に溶けやすいため生で食べるか汁やスープごと食べられる調理が◎

クエン酸



主に柑橘類に多く含まれ、
疲労の原因ともなる乳酸を排出するため、疲労回復にもオススメ！

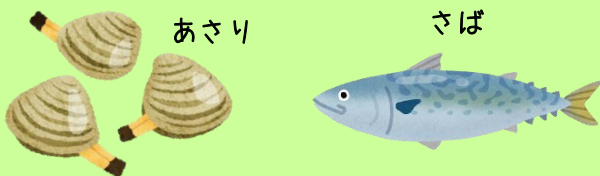
たんぱく質



その2 ビタミンB12

⇒赤血球をつくる

ビタミンB12



動物性食品に多い

その3 葉酸

⇒血液をつくる

葉酸



熱に弱く、
水に溶けやすい性質を持つ



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →