



【鉄】は身体でどんな働きがあるの？



鉄（鉄分）は、体のすみずみまで酸素を運ぶために重要な働きをする栄養素です。鉄が不足してしまうと、酸素を運ぶ働きが低下し、酸素が身体全体に行き渡らなくなり、「疲れやすい」「立ちくらみ」といった症状が現れます。このような症状を **貧血** と呼びます。

貧血を防ぐためには、バランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、鉄を多く含む食品を **習慣的に意識して摂取**することが大切です。

食品中の鉄は「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」に分けられます。

★**ヘム鉄**：主に肉や魚、動物の内臓（レバーなど）に含まれています。

★**非ヘム鉄**：主に大豆製品やひじき、ほうれん草などの植物性食品に含まれています。

ヘム鉄と非ヘム鉄は同じ鉄と言っても体内への吸収率が異なります。吸収率は、**ヘム鉄 10～20%**、**非ヘム鉄 2～5%**であり、その差は4～5倍もの差があります。しかし、吸収率の低い非ヘム鉄でも一緒に食べる食品によって吸収率を高めることができます。

～鉄の吸収を高めてくれる栄養素～

① **ビタミンC**

鉄を吸収しやすい形に変化させる働きがあります。

(例) **あさり** × **ピーマン・菜の花**
鉄 ビタミンC



② **動物性タンパク質（魚、肉、卵）**

消化管内で非ヘム鉄の吸収を高める働きを持っています。

(例) **豆腐** × **カツオ**
非ヘム鉄 動物性タンパク質



献血ルーム×大学生コラボレシピ



春

今号のテーマ

貧血改善レシピ

やわらかな春風を頬に感じ、心華やぐ新学期になりました。今回は、“春”が旬の食材を用いて、貧血改善をサポートするレシピを考えてみました。旬の食材は、栄養価も高く、味も美味しくなります。ぜひ、春の風味や食感を感じながら、身体の中から整えていきましょう！



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部
南亜紀先生とゼミ生の皆さん

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！
栄養満点のレシピ、皆さんもぜひ作ってみてください！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F

Tel.052-589-2229



バックナンバーは
こちらから↑↑

1

鉄分たっぷり！ボンゴレうどん

(中島朱希)



栄養価（1人分あたり）

エネルギー：411Kcal たんぱく質：15.2g
鉄：12.4mg ビタミンC：111mg

【材料（1人分）】

- ・ うどん … 200g (1玉)
- ・ あさりの水煮缶
あさり … 35g
缶汁 … 30g (大2)
- ・ 菜の花 … 50g
- ・ 赤ピーマン … 25g (1/2個)
- ・ にんにく … 5g (一片)
- ・ オリーブ油 … 12g (大1)
- ・ 酒 … 15g (大1)
- ・ 鷹の爪 … 0.5g (1本)
- ・ レモン汁 … 5g (小1)
- ・ 塩 … 0.5g

◎作り方

1. 赤ピーマンは細切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切り、菜の花は3cm幅に切る。
2. 火をつける前のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、加熱する。
3. にんにくの香りが立ってきたら、鷹の爪、菜の花、赤ピーマン、あさりを加え炒める。
4. 全体に油が回ったら、あさり缶汁と酒を加え軽く炒める。
5. うどんを加えよく馴染ませる。（うどんは茹でた後に流水で洗い、ぬめりをとっておく）
6. 最後に塩とレモン汁を加えて味を調え、よく混ぜ合わせたら完成。

☆ポイント☆

あさりの水煮缶には、実は鉄が多く含まれています。そこで今回は、鉄の吸収率をUPさせる働きがある**ビタミンC**を上手に利用してみました。**ビタミンC**を豊富に含む菜の花と赤ピーマンを組み合わせ、彩り豊かで、この時期の旬を味わえるようなレシピに仕上げました！
レモン汁を少量加えることにより、程よい香りと酸味が爽やかな味わいになり、さっぱりと食べることができます。ぜひ春を楽しく味わってみてください✽

2

かつお入り豆腐バーグ

(松橋和良美)



栄養価（1人分あたり）

エネルギー：292Kcal たんぱく質：32.1g
鉄：3.4mg ビタミンC：13mg

【材料（1人分）】

- ・ かつお … 100g
- ・ 木綿豆腐 … 75g
- ・ たまねぎ … 30g (1/4個)
- ・ 大葉 … 2g (4枚)
- ・ だいこん … 30g
- ・ おろししょうが … 7g (大1/2)
- ・ 片栗粉 … 9g (大1)
- ・ 塩こしょう … 適量
- ・ 油 … 6g (大1/2)
- ・ ポン酢 … 適量

◎作り方

1. 豆腐は水を切っておき、ボウルに入れ原型がなくなるまでつぶす。
2. かつおは細かく切り、叩いてミンチ状にする。
3. 玉ねぎはみじん切り、大葉は軸を切り落としせん切りにする。（大葉1枚分はトッピング用）
4. だいこんはおろしておく。
5. 1のボウルに2と3、しょうが、片栗粉、塩こしょうをいれてよく混ぜる。
6. 生地を2つに分け、成型する。
7. フライパンに油を熱し、中火で豆腐バーグを焼く。
8. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で5分加熱する。
9. お皿に盛り付け、大根おろしと残しておいた大葉のをせ、お好みでポン酢をかけて完成。



☆ポイント☆

大豆製品である豆腐には、体内への吸収率の低い「**非ヘム鉄**」を多く含みます。
非ヘム鉄は、動物性タンパク質（魚や肉、卵）と一緒に摂ることで吸収率がUPします！
今回は旬の食材で、**動物性たんぱく質**のかつおを使ったハンバーグです。通常のハンバーグと違い、豆腐を使うことで食感も柔らかくなります。焼き色がしっかりついてからひっくり返すのがポイントです☆