

# 実は貧血が原因の症状



顔色・唇の色が  
悪い

頭痛・めまい

爪が欠ける・  
反り返っている  
(スプーンネイル)

集中できない

息切れ

疲れやすい

動悸

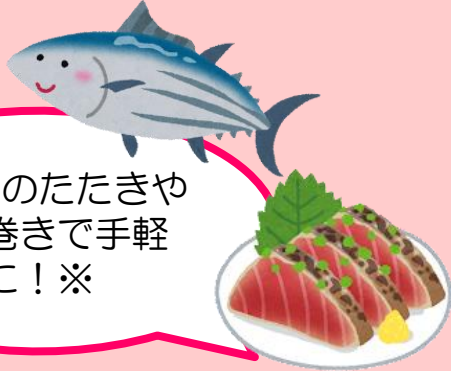
このような症状があるなら**すぐ鉄活！**

鉄を含んでいる食材がそもそも少ないため、不足しがちな栄養素です。  
しかし、いつも食べている食材を変えてみたり、  
食べ合わせを工夫することで鉄の摂取量を増やす・吸収を高めることが可能です！

**簡単なコツをチェック！**

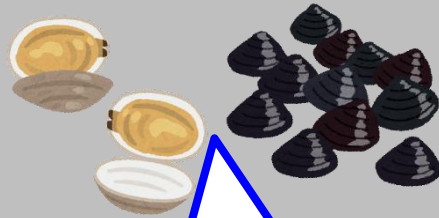
# 鉄を簡単にとれるオススメ食材

## ①カツオ・マグロ



かつおのたたきや  
鉄火巻きで手軽  
に！※

## ②あさり・しじみ



インスタント味噌  
汁や缶詰、冷凍品  
も便利

## ③レバー

焼き鳥で  
手軽に鉄補給  
※



身近でとりやすい  
食材はこの**5つ**！

## ④大豆・大豆製品



鉄の吸収を助け  
る銅も含まれて  
います

豆乳

## ⑤青菜

大根や  
かぶの**葉**も  
鉄分豊富です



小松菜

水菜

ほうれん草

- 本マグロやインドマグロは **80g/週を目安に、加熱して** から食べましょう。（カツオの摂取量の注意喚起は特にありません。）
- レバーは焼き鳥串1本程度を週1回を目安にしましょう。

**妊婦さんは  
少し注意！※**

もっと!

# 鉄の吸収率をアップさせよう

食品中の鉄はヘム鉄（肉、魚など）と非ヘム鉄（青菜や大豆製品、乾物など）に分かれます。

非ヘム鉄はヘム鉄と比べると体内への吸収率は低ですが、  
ビタミンCやたんぱく質の多い食品と一緒にとることで吸収を高めることができます。

## ビタミンCとの食べ合わせポイント

- ビタミンCは野菜・果物・いもに多く含まれているので、一緒に食べると鉄を効果的に摂取できます！



例)

- 青菜の炒め物にレモン汁をかける
- 食後にビタミンCの多い果物を食べる

### ビタミンCの多い果物



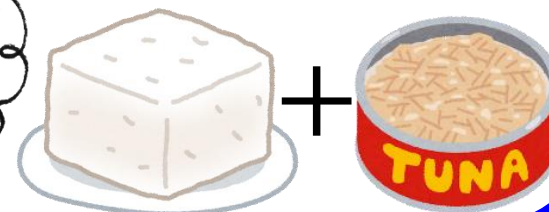
## たんぱく質との食べ合わせポイント

- 動物性のたんぱく質（肉や魚など）＋非ヘム鉄の食品（青菜、大豆製品、乾物）を組み合わせてみましょう！

例)

- 牛肉＋小松菜（非ヘム鉄）のオイスタソース炒め
- 木綿豆腐（非ヘム鉄）＋ツナ缶のサラダ

吸収率  
アップ!



# とろろとレバニラ炒めの 冷やしびっかけそば



エネルギー:445kcal,たんぱく質:22.4g,脂質:10.8g,  
炭水化物:63g,食塩相当量:2.0g,鉄:13.3mg

## 材料

- 冷やしとろろそば 1パック
- 無調整豆乳 50ml
- 豚レバニラ炒め(総菜) 小1パック
- カット野菜(香味野菜) お好みで

## 作り方

1. レバニラ炒めは電子レンジで適温に温める
2. とろろそばを開け、添付のそばつゆを加え、そばに絡めほぐしておく
3. 2に添付のとろろ、1、添付の刻みねぎの順でのせる  
☆お好みで香味野菜を追加してもおいしい!
4. 食べる直前に添付のわさび、豆乳をかけ、容器の中で混ぜる

## Point

- ◆貧血気味の方は、うどんより、鉄分豊富なそばがおすすめ!
- ◆レバニラは鉄が豊富なレバーと葉酸が多いニラの貧血予防最強タッグ!
- ◆豆乳とわさびでレバーが食べやすくなります
- ◆茹でそばなので、そばつゆを絡めた後、時間が経過しても味は滲みてものびにくい!とろろを絡めてすすりやすい!
- ◆カット野菜は手間いらず!残っても鍋やスープにいれたり、様々な料理に使えます



# あさり和小松菜の簡単煮浸し



## 材料

小松菜 2株  
あさり（水煮缶） 20g  
油揚げ（カット済み） 15g  
水 1/4カップ

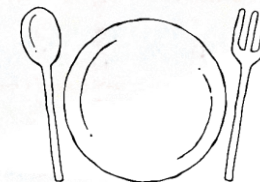
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1

## 作り方

1. 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで600W・1分半程度加熱し、3cm長さに切る
2. 鍋に水としょうゆ、みりんを入れて中火で煮立たせ、小松菜と水気を切ったあさり、油揚げを加えてさっと煮る。

## Point

- ◆ あさり、小松菜を使った鉄たっぷりメニューです
- ◆ 常備菜としても勿論、ごはんの上にものせても美味しいです
- ◆ 小松菜は冷凍ほうれん草に変えるとさらに時短になります
- ◆ あさりは缶詰めを使うことで下処理も不要です



エネルギー:92kcal,たんぱく質:7.5g,脂質:3.5g,炭水化物:5.5g  
食塩相当量:1.1g,鉄:9.3mg