

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『鉄』

【鉄所要量】

| 歳 | 男子 | | 女子 | |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 推奨量 (mg / 日) | 上限量 (mg / 日) | 推奨量 (mg / 日) | 上限量 (mg / 日) |
| 1 ~ 2 | 5.5 | 25 | 5 | 20 |
| 3 ~ 5 | 5 | 25 | 5 | 25 |
| 6 ~ 7 | 6.5 | 30 | 6 | 30 |
| 8 ~ 9 | 9 | 35 | 8.5 | 35 |
| 10 ~ 11 | 10 | 35 | 9 | 35 |
| 12 ~ 14 | 11.5 | 50 | 9 | 45 |
| 15 ~ 17 | 10.5 | 45 | 7.5 | 40 |
| 18 ~ 29 | 7.5 | 50 | 6.5 | 40 |
| 30 ~ 49 | 7.5 | 55 | 6.5 | 40 |
| 50 ~ 69 | 7.5 | 50 | 6.5 | 45 |
| 70以上 | 6.5 | 45 | 6 | 40 |
| 妊婦 | | | 13 | |
| 授乳婦 | (付加量) | | 2.5 | |

【参考料理】

長ヒジキと牛肉の塩炒め

(材料 4人分)

牛薄切り肉... 200g

レンコン... 50g

キヌサヤ... 40g

長ヒジキ(乾燥)... 20g

塩... 一つまみ

ゴマ油... 小さじ1

(作り方)

長ヒジキは、たっぷりの水をはったボウルに入れて、戻す。柔らかく戻ったら、食べやすい長さに切っておく。

牛肉は4cm幅に切る。レンコンは5mmの厚さの半月切りにする。キヌサヤはスジを取り除いておく。フライパンにゴマ油をひき、中火で牛肉を炒め、まだ赤みが残っているところにレンコンを加えて、両面焼く。

レンコンに焼き色がついたら火を少し強めて、長ヒジキとキヌサヤを加えて炒め、塩を振り、キヌサヤが鮮やかな緑色に変わったところで火を止める。皿に4等分して盛り付ける。

【参考資料】

食育大辞典

<http://www.shokuiku.co.jp/>

すぐわかる栄養成分ナビゲーター

<http://www.glico.co.jp/navi/index.htm>

Aloevera Webshop

<http://www.aloe-webshop.com/>

【鉄とは?】

鉄は、人体の約3~4g存在します。そのうち60%~70%は、血液のヘモグロビン内に「ヘム鉄」として存在します。残りは、肝臓や骨髄に貯蔵されています。

【鉄の働き】

鉄は、赤血球を構成する成分です。

鉄は、酸素と結合し全身に血液と共に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足すると、赤血球が作られなくなるため酸素が全身に行き渡らなくなり貧血になります。

鉄が不足して起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」と呼びます。特に女性に多く、5人に1人いるとされています。

鉄は、免疫力保持にも関与しています。

鉄を食事から摂取するのが難しい方は、サプリメントを飲むのも一つの方法ですが、過剰摂取にならないように気をつけましょう。

【鉄欠乏性貧血】

月経や妊娠、出産をする女性に多く、動機、めまい、疲労しやすい、免疫力低下、口内炎、舌炎、スプーンネイルなどを起します。

【鉄の過剰摂取】

嘔吐、下痢、腸の障害、冠動脈の損傷、鉄沈着症

【ヘム鉄と非ヘム鉄】

鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄とに分けられます。

動物性食物に含まれる鉄をヘム鉄、植物性食物に含まれる鉄を非ヘム鉄と呼びます。

ヘム鉄は非ヘム鉄より吸収率が5%程度高いとされています。非ヘム鉄もビタミンCと一緒に摂取することで、吸収率を上げることが出来ます。

【鉄を多く含む食品】

青海苔 74.8mg

干しひじき 55mg

干シアワビ 33.9mg

煮干し 18mg

干し海老 15.1mg

レバー、肉、魚(赤身)、カキ、ヒジキ

JUST TRY

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087