2026年11月号

えいよう通信

獨協医科大学病院
栄養部

この記事に関するお問い合わせは内線3202まで

いい Fe=てつ 11月26日は

鉄分の日

～毎日の食事で上手に鉄を摂ろう～



① 鉄のはたらき



・赤血球の材料になる
・酸素を全身に運ぶ

不足すると・・・
⇒**貧血**：酸素を全身に運びにくくなる
⇒**疲れやすくなる**：
だるさや息切れを感じることも
⇒**集中力の低下**：集中しにくくなる

◎鉄分摂取の推奨量（成人）
男性：約7.0～7.5mg
女性：約6.0～10.5mg（月経の有無などで変わります）

※日本人の食事摂取基準（2025年版）

② 鉄を多く含む食品



赤みの肉（牛・豚・鶏）　魚（さば・いわしなど）　卵

ヘム鉄
肉・魚などの動物性食品に多い



ほうれん草などの緑黄色野菜　大豆・豆製品（豆腐・納豆など）

非ヘム鉄
野菜・豆・穀類などの植物性食品に多い

鉄は大きく2種類あります

③ 鉄を効率よく摂るコツ

✅吸収率の高い「ヘム鉄」を選ぶ

⇒ヘム鉄の吸収率は10～20%
非ヘム鉄の吸収率は2～5%



✅吸収を妨げるものを控える

（タイミングをずらす）

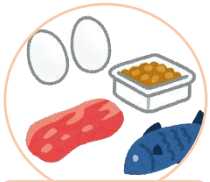




⇒タンニン：コーヒー、紅茶、赤ワインなど
（食事中や食後1時間程度は避けるとよい）

✅吸収率をアップさせる栄養素と組み合わせる

◎ビタミンC：ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、キウイ、レモンなど
◎クエン酸：レモンなどのかんきつ類、梅干しなど



鉄を含む食品 ＋  ビタミンCを含む食品

鉄の吸収を助ける

※貧血等、気になる症状がある場合は医師や管理栄養士にご相談ください。

④【鉄分が摂れるおかず】春菊のチヂミ



【1人前栄養量】
エネルギー：256kcal
たんぱく質：13.2g
食塩相当量：1.4g
鉄：2.2mg

【材料】（2人分）

	・春菊	100g
	・牛赤身ひき肉	50g
	・しょうゆ	小さじ2
	・小麦粉	大さじ5
(A)	・卵	1個
(A)	・水	大さじ3
	・ごま油	大さじ1
	・ポン酢	小さじ2
	・ラー油	適宜

【作り方】
①ひき肉としょうゆを混ぜておく。
春菊は1cm幅に切る。（A）は合わせておく。
②ボウルに小麦粉を入れ、（A）を少しずつ加えて混ぜ、①のひき肉、春菊を加えて混ぜる。
③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、②の生地を6等分し、3枚分を丸く広げ入れる。
④両面を中火で2～3分ずつ焼いて、取り出す。
⑤同様にして残りのごま油を熱し、残りの生地を焼く。器に盛り、ポン酢、お好みでラー油を添える。

【参考】鉄分を簡単に摂る方法は？5つの方法を伝授！　大正製薬
春菊のチヂミ【鉄分が摂れるサプリ副菜】のレシピ・つくり方｜キッコーマン