



夏の暑さで食欲が落ち気味な方もいるのではないのでしょうか？
食事量が減ると、同時に鉄の摂取量も減る傾向があります。また、汗をかく時期には汗と共に鉄の損失が増え、鉄不足に陥りやすくなります。
そのため今回は鉄分補給を意識した栄養のお話をしていきたいと思います。

《鉄のはたらき》

鉄は、体中に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの材料です。
そのため、不足すると酸素が全身にうまく届かなくなり、疲れやすさや熱中症にもかかりやすくなります。

《効率よく鉄を補給するには？》

ヘム鉄は動物性食品に
含まれ**吸収率が高い**

赤身の肉 (牛肉・豚肉) 魚類 (青魚)



非ヘム鉄は植物性食品に
含まれ**吸収率が低い**



《鉄の吸収を良くするポイント》

ビタミンCや**クエン酸**の
多い食材と一緒に摂る♪

レモン ブロccoli 柑橘類



梅干し お酢



非ヘム鉄は、取り入れやすい食材が多いためこまめに加えると良い☆

鉄分たっぷり&夏バテ防止メニュー

～牛肉とピーマンのスタミナ炒め～



<材料> (2人分)

- ・牛小間切れ肉.....150 g
- ・ピーマン.....2個
- ・パプリカ.....1/2個
- ・玉葱.....1/2個
- ・にんにく (チューブでも可) ..1片分
- ・サラダ油.....小さじ2
- ・醤油.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・砂糖.....小さじ1

<作り方>

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、
★の調味料を混ぜて下味をつけて5分程おく。
- ②野菜は細切りにする。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて熱し、
香りが立ったら牛肉を炒める。
- ④肉の色が変わったら野菜を加えさっと炒める。
- ⑤全体に火が通ったら完成！



POINT

- ・ピーマンやパプリカはビタミンCが多く、鉄分の吸収率UP！
- ・たんぱく質は赤血球やヘモグロビンの材料ともなる栄養素なので、鉄と同様大切です。卵、肉、魚、大豆製品などいろいろな種類を食べるようにしましょう！

