毎月19日は食育の日！！

8月号 食育だより

8月4日は“栄養の日”です。今月は不足しやすい栄養素の一つである“鉄分”について紹介をします。

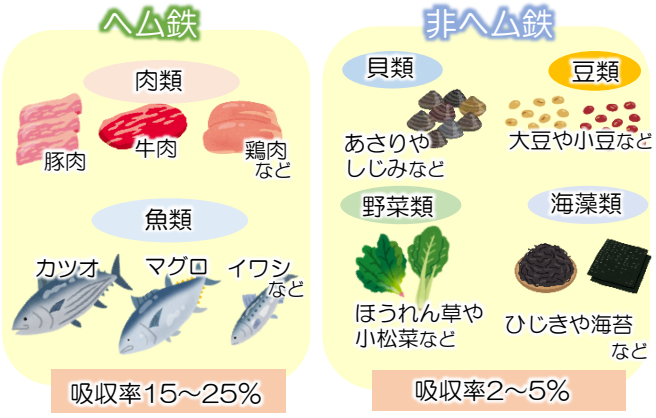
鉄分

肉や魚、野菜などに含まれる栄養素。肉や魚に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海藻に含まれる「非ヘム鉄」の2種類に分けられます。
主に赤血球中の“ヘモグロビン”という成分の材料となり、体中に酸素を運ぶ働きをします。

鉄分は血液をつくるうえで必要となり、特に**成長期の子ども達には欠かせない栄養素**です。しかし、鉄分は体内に吸収されにくいため不足しやすく、最近では鉄分の不足が原因となる**貧血**と診断される子どもも増えています。

鉄分を効率よく摂るには・・・

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類がありますが、ヘム鉄の方が吸収率が高く、効率よく鉄分を摂ることが出来ます。また、鉄分は**“ビタミンC”**と一緒に摂ると吸収率が高まるので、ピーマンやブロッコリーなどビタミンCを多く含む野菜と一緒に摂るのがオススメです。



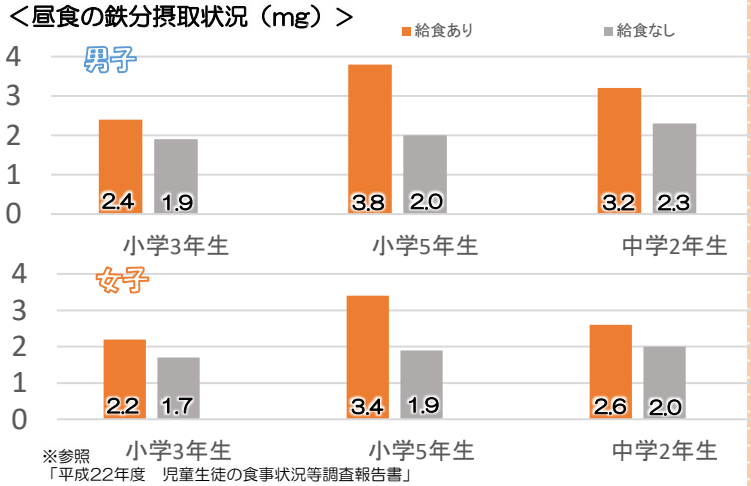
＜鉄分の摂取基準推奨量（mg/日）＞

年齢	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～70歳
男性	8.5	10.0	11.0	9.5	7.0	7.5
女性	8.0	13.5	14.0	10.5	10.5	11.0

＜給食一回あたりの鉄分摂取基準（mg）＞

児童（6～7歳）	児童（8～9歳）	児童（10～11歳）	児童（12～14歳）
2	3	3.5	4.5

＜昼食の鉄分摂取状況（mg）＞



※参照
「平成22年度　児童生徒の食事状況等調査報告書」
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/school_lunch//tabid/1491/Default.aspx
「Ⅱ調査結果　5.学校給食と学校給食のない日における栄養素等及び食品群別摂取状況」

貧血について

貧血とは？？

貧血は血液中のヘモグロビンの濃度が低下することによっておこります。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きをするので、濃度が低下してしまうと体が酸欠のような状態になり、**疲労感や息切れ、頭痛などの症状**が現れます。

貧血の原因

貧血はヘモグロビンの材料となる鉄分が不足することによっておこる**「鉄欠乏性貧血」**が多いとされています。また、鉄分の他にも血液をつくる働きのある**“たんぱく質”**や、赤血球の材料となるビタミンB群（**“ビタミン12”**と**“葉酸”**）の不足も貧血の原因となります。貧血を予防するには鉄分だけでなく、たんぱく質やビタミンB群も一緒に摂ることが大切です。また、鉄分の吸収率を高める働きのある**ビタミンC**も一緒に摂るとより効果的です。

朝食を抜いたり、無理なダイエットをすると食事から摂れる鉄分の量が減ってしまいます。
一日三食バランスよく食べるようにしましょう！

～貧血予防に効果的な食材～

★おすすめレシピ★

＜鉄分たっぷり！レバーとじゃがいもの甘辛煮＞

※1食あたりの鉄分含有量：約2.29mg

材料（1人分）

・じゃがいも	50g	・揚げ油	適量
・鶏肉	30g	★醤油	3g
・鶏レバー	20g	★砂糖	3g
・片栗粉	適量	★水	1g
・揚げ油	適量		

＜作り方＞
1.鶏レバーは2㎝位の大きさに切り、30分くらい牛乳に着けて臭みをとる。
2.じゃがいもは拍子切り、鶏肉は一口大に切り片栗粉をまぶしておく。
3.牛乳に漬けておいた鶏レバーの牛乳をふき取り、片栗粉をまぶす。
4.170℃くらいの油でじゃがいも、鶏肉、レバーを上げる。
5.鍋に★を入れて火にかけ、4を絡めたら完成。