Let's enjoy study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ　子どもの成長を助ける栄養素 **鉄**

鉄は吸収率が約８％前後ときわめて低いため、欠乏しやすいミネラルです。栄養相談でもお子さまの鉄不足を心配されるお声をよく聞きます。体内での鉄の働きを知り、効率よく吸収する方法などをご紹介します。

鉄の役割

鉄には、脳やからだに酸素や栄養を運びからだ全体の機能を高める、疲労を防ぐ、成長を助ける、病気に対する抵抗力をつける、体温を維持する、老廃物を運ぶなど様々な働きがあります。

◆鉄が不足すると……

鉄欠乏症貧血になり、酸素が全身に供給されず、疲労感、頭痛、食欲不振、冷え性を起こします。
また成長期の子どもは、集中力低下、思考力低下、無関心、居眠り、発育の遅れも心配されます。

鉄欠乏症貧血
Fe

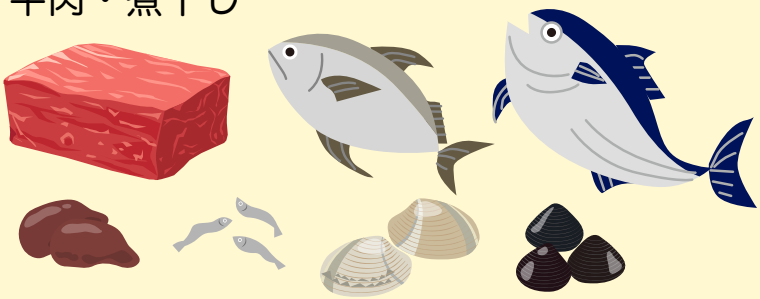
◆過剰にとり過ぎると……

吸収率が低いため、通常の食事でとり過ぎる心配はほとんどありませんが、サプリメントなどで過剰にとり続けると嘔吐などの胃腸症状を起こすことがあります。

◆効率の良い摂り方とは……

鉄はミネラルの中でもとりわけ吸収されにくい栄養素の一つです。食品の種類、食品の量、食品の組み合わせなどの条件によって吸収が大きく異なる栄養素です。

吸収のよい「ヘム鉄」　レバー・かつお・まぐろ・あさり・しじみ・牛肉・煮干し



吸収の低い「非ヘム鉄」　小松菜・枝豆・ほうれん草・納豆・青のり・ひじき・きな粉

ポイント：
動物性たんぱく質とビタミンCには鉄の吸収を助ける働きがあります。鉄を効率よく補給するために、肉や魚と調理したり、新鮮な野菜や果物と一緒に摂ることが大切です。

注意すること：
鉄の吸収を邪魔するものに、タンニンがあります。タンニンはコーヒー・紅茶・緑茶に多く含まれます。食事と一緒に飲むのは避けましょう。

たっぷりひじきとツナの炊き込みご飯

■材料（4人分）

米…2合（洗米し30分以上浸水させておく）
水…炊飯釜の通常2合炊きの分量まで
乾燥ひじき［または水煮］…10g［80g］
（乾燥ひじきは30分程度水に浸け戻し食べやすい長さに切る）
まぐろ油漬け缶［またはツナ缶］
……1缶（約70g）（軽く油を切っておく）
にんじん（千切り）……30g
塩昆布……20g
しょうゆ……小さじ1
砂糖……小さじ1
小ねぎ（飾り用・小口切り）…適量

1. 浸水したお米、ツナ、戻したひじき、にんじん、塩昆布、しょうゆ、砂糖を加えて軽く混ぜ合わせる。
2. 通常の炊飯モードで炊く。
3. 炊き上がったら軽く混ぜ盛り付け、小ねぎを散らす。