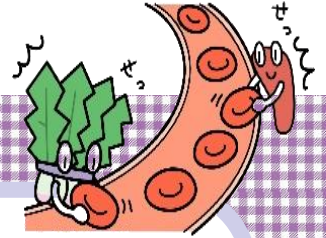


# 鉄分をしっかり摂ろう！



鉄分は体の中でヘモグロビンの成分となります。ヘモグロビンは酸素を体のすみずみまで運ぶという重要な働きをしています。鉄分不足は貧血だけではなく、運動機能や集中力の低下、倦怠感、疲れやすいなどの症状が出る場合があります。鉄分不足にならないように鉄分を多く含む食品を積極的に食べましょう。

## 鉄分を多く含む食品



牛肉



豚肉



レバー



大豆



卵



かつお



いわし



まぐろ



ほうれん草



小松菜



あさり



しじみ



ひじき



のり

鉄分はビタミン C と一緒に摂取することで、吸収率が上がります。野菜や果物と一緒に食べることをお勧めします。



ビタミンCを多く含む食品

## 鉄分を意識して料理を作ってみましょう！

★ 中高生の1日の鉄の推奨量は10~12mgです。

### ◆ひじき混ぜごはん

＜材料＞ 1人分

ごはん	200g
干しひじき	3g
油あげ	10g
牛肉こま切れ	15g
にんじん（千切り）	10g
グリーンピース	5g
めんつゆ（2倍）	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
水	70ml

＜作り方＞

- ① にんじんを鍋に入れ、水を入れて火にかける。
- ② ①が沸騰したらめんつゆを入れ、水で戻したひじき、油あげ、牛肉を入れて煮る。
- ③ ②が煮えたらグリーンピースを入れる。
- ④ ごはんに③の炊いたひじきを混ぜる。



めんつゆを使うので簡単にできます。作り置きしたひじきの煮物を使うと簡単ですね。