

# メンテック健康通信



## 栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ!

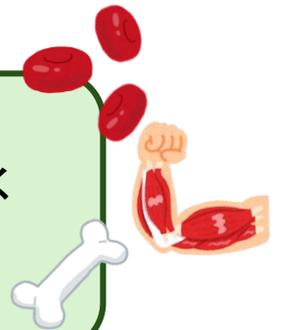
お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。記録的な暑さの毎日ですが、夏バテなどされておりませんか。まだまだ猛暑がつづきますが、無理をせず一緒にこの夏を乗り越えましょう。



今回は、毎日の食事で不足しがちな栄養素である「鉄」についてご紹介します。鉄は、私たちの体にとって重要な栄養素です。その役割は多岐に渡っていて、**心と体の健康維持に欠かせない栄養素**となっています。

### <鉄のはたらき>

- ・赤血球を作る
- ・骨、皮膚、粘膜の代謝に働く
- ・白血球・免疫に影響する
- ・消化管に影響する
- ・体内に酵素を運ぶ
- ・コラーゲンの生合成に働く
- ・知能・情動に影響する
- ・筋肉を収縮させる



鉄不足と聞くと、貧血でくらくらと立ちくらみ、というイメージがあるかもしれませんが、実はめまいの他に、**頭痛や疲労感など別の不調**に悩まされるケースも多いと言われています。

### <鉄不足による体の不調>

- ・全身の倦怠感
- ・頭痛
- ・めまい
- ・眠気
- ・うつ症状
- ・耳鳴り
- ・食欲不振
- ・集中力の低下
- ・皮膚、粘膜の不調
- ・動悸
- ・息切れ



鉄が多く含まれる食材の代表格といえばレバーですが、まさにその通りでレバーなどの**肉や魚に含まれる鉄は、野菜や穀物に含まれる鉄に比べて吸収率が高い**とされています。野菜に含まれる鉄は吸収率が低いのですが、ビタミン C を含む食材と一緒に食べることで効率よく摂取されるため、**食後の果物がおすすめ**です。反対に、コーヒーに含まれるタンニンやカフェインは鉄の吸収を妨げてしまうので、**食後のコーヒーは控える**ようにしましょう。



### <鉄を多く含む食材>

- ・煮干し ・レバー（豚・鶏・牛） ・しじみ ・あさり ・ホタテ
- ・アーモンド ・納豆 ・油揚げ ・小松菜 ・枝豆
- ・ほうれん草 ・サニーレタス

### <鉄を多く含む料理>

- ・レバニラ炒め ・納豆巻き ・さばの塩焼き ・油揚げの納豆はさみ
- ・塩ゆで枝豆 ・ひじきや海藻のサラダ ・鉄分入り飲むヨーグルト



★ 私も大好きな「油揚げの納豆はさみ」のレシピをご紹介します。



#### <材料>

- ・ 油揚げ 1 枚
- ・ 納豆 1 パック
- ・ ねぎのみじん切り 適量
- ・ しょうゆ 少々
- ・ 塩 少々
- ・ 貝割れ菜 適量

#### <作り方>

1. 油揚げは半分に切り、中を開く。
2. 納豆、ねぎ、しょうゆ、塩を混ぜ合わせる。
3. 1. の油揚げに2. の納豆を詰め、フライパンで焼く。
4. 器に（3）を盛り、貝割れ菜を添える。

より手軽に調理したい場合は、フライパンで焼かずにオーブントースターを使っても大丈夫です。ねぎの代わりにキムチを入れてもおいしいです！

納豆と油揚げのどちらにも鉄が多く含まれているので、最近鉄が足りていないかも・・・と感じたら、ぜひ作ってみてください！



第4回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」は  
いかがでしたでしょうか、、、  
次回は9月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して  
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

