



鉄分を十分に摂取できていますか？

鉄分はなんで摂取しなければならないの？

鉄はヘモグロビンの合成に不可欠であるため、鉄が欠乏するとヘモグロビンの合成が減少し貧血が生じてしまいます。そのため、日本人食事摂取基準 2020年版では**成人男性は7.0~7.5mg以上、成人女性(月経無し)は6.5mg以上**と推奨されています。



★★鉄分を多く含む食品★★

ヘム鉄
~吸収の良い鉄~
動物性食品に多く含まれる

豚しゃぶ 80g  10.4mg	かつお 60g  1.1mg
牛肉 ヒレ 100g  2.8mg	

非ヘム鉄
~吸収されにくい鉄~
大豆製品、緑黄色野菜、海藻類等に多く含まれる

納豆 50g  1.6mg	小松菜 80g  2.2mg
干しひじき 50g  3.1mg	

★★非ヘム鉄の吸収をアップさせる食事★★

非ヘム鉄 + ビタミンC + 動物性食品 = 吸収をアップ

ビタミンC：緑黄色野菜・果物 等

動物性食品：肉・魚・卵



注意

鉄はコーヒー・紅茶・緑茶に含まれるタンニンと結合すると水に溶けず吸収の悪いものになるため、**食事前後 1 時間**は控えましょう！



酢や香辛料は胃粘膜を刺激し胃酸の分泌を亢進するため、**鉄の吸収を助ける働き**があります。

2月の旬の食材 [フロccoliー]

2月が旬のフロccoliーには**ビタミンC**や**ビタミンK**などが多く含まれています。



ビタミンCは免疫力を高め、**ビタミンK**は骨の形成を助ける働きがあるので、ぜひ今が旬のフロccoliーを食べてみてください。

※フロccoliーの茎にも栄養が豊富なので、**捨てないで皮を剥いて食べましょう！**

管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

