

**みんなは、こんなことありませんか？**



顔色がわるい　 　どうき　　　 あくび　　　　　　耳なり　　　　　冷える　　　　立ちくらみ　 　つめの色がわるい

ひんけつ

これらは**“貧血”**といって、タンパク質や鉄分などの大切な栄養が不足し、血液がうすくなってしまうことから起こります。私たちの血液は、毎日少しずつ作りかえられています。とくに、小学校高学年は、成長のために、たくさんの血液が必要な時です。



**貧血**は、食事に気をつけることで、かなり改善できます。 小学５年生が１日にとりたい**鉄分**の量は、１０ｍｇです。

日ごろから意識的に食事にとり込むようにして、充分な補給ができるように習慣づけることが大切になります。

食材えらびや調理法、食べ方などもくふうしながら、**鉄の吸収を良くするコツ**おぼえましょう。



食物に含まれる鉄分には２種類あり、肉や魚などの動物性食品に含まれているヘム鉄と、野菜や海藻などの植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。吸収されやすいのはヘム鉄です。

非ヘム鉄をとるときは、ビタミンＣやタンパク質を多い食品を一緒にとりましょう！

**栄養素 　　　　　　　　　　　働　き　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　主　な　食　材**

**鉄分** ヘモグロビンの材料になる レバー、肉類、魚類、貝類、緑黄色野菜

**タンパク質** ヘモグロビンの材料になる 肉類、豆類、卵、牛乳

**ビタミンC** 鉄分の吸収をアップ・葉酸の働きを助ける じゃがいも、トマト、ブロッコリー、ピーマン、いちご、みかん**葉酸** たんぱく質や赤血球に必要なDNAをつくる レバー、モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリー、いちご

**ビタミンＢ１２** 葉酸と協力して赤血球中の成長を助ける レバー、かき、さんま、あさり、しじみ、さば、いわし

**亜鉛** 赤血球の成長に必要 かき、牛肉、レバー、うなぎ、ぶた肉、たこ、かに

**ビタミンＢ６** タンパク質の再合成に働く 魚類（かつお、まぐろなど）、レバー、肉類

**n-３系脂肪酸** 血流を改善し、酸素を運ぱんする さば、いわし、うなぎ、さんま、ぶり、まぐろ、さけ、あじ





ご飯を、**ひじきご飯**や、

**アワ**などをまぜた**雑穀ごはん**にすると、鉄分がたくさんとれますよ！

１．玉ねぎはみじん切りし、ほうれん草は、ゆでて水けを絞って細かく刻む。

２．フライパンに油を熱してひき肉を炒める。

３．お肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。

４．火が通ったらほうれん草を食えわえて、さらに炒める。

５．水と大豆を加え、沸騰したら10分ほど煮る。

６．カレールウを加えて弱火にし、さらに10分ほど煮る。

７．お皿にご飯を盛り、カレーをよそって出来上がり。

＜材料＞4～5皿分

・豚ひき肉250g　・ほうれん草１束　・ゆで大豆200g 　・玉ねぎ1個

・油 大さじ2　　　・水700ml　　　　 ・カレールウ5皿分

＜答え＞ かわります。

鉄製のなべやフライパンを使うと、鉄分が少しずつとけ出すため、

鉄分をとることができます。お酢やトマトを使った料理では、

さらに鉄分がとりやすくなります。

**Q.３　ナベやフライパンによって、鉄分量がかわるでしょうか？**

＜答え＞鉄分は人間の体の中ではつくれません。なので、**食べ物からとらなければなりません**。食事から吸収する鉄分の量は、１０ｍｇでそのうち吸収されるのは約１０％の１ｍｇくらいといわれています。

一方、１日に約１ｍｇの鉄分が汗・おしっこ・うんちなどとともに体の外に失われてしまいます。

**Q.2 鉄分は体の中で作れるでしょうか？**

＜答え＞鉄分は、ヘモグロビンを作るために重要な材料で、健康な人間の体の中に３～４ｇあります。そのうちの約60％が血液中を流れる赤血球のヘモグロビンに含まれ、残りはタンパク質と結合し、かんぞう・こつずい・ひぞう・きんにくなどにあります。



**Q.1鉄分は体の中のどこにあるでしょう？**