



IBD栄養科だより

今月のトピックス ～鉄分について～

「鉄分が不足すると貧血になる」という話は、皆さん一度は耳にしたことがあるかと思いますが、もともと鉄分は吸収率が悪く、鉄分が吸収される十二指腸に炎症などがある場合、さらに不足しやすくなります。予防としては、鉄分の特性を十分に理解して、上手に鉄分補給を行う必要があります。

食品に含まれる鉄分は構造の違いでヘム鉄と非ヘム鉄に分類されます。**ヘム鉄は、牛肉、豚肉、レバーなどの動物性食品に多く含まれ、非ヘム鉄は豆類、緑黄色野菜、卵など**様々な食品に含まれています。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べ吸収率が良いことが特徴です。

ヘム鉄を多く含む食品（吸収率15～25%）

- ・ 獣肉類（牛、豚、鶏など）
- ・ 内臓類（レバーなど）
- ・ 魚類（血合いの部分に多い）



非ヘム鉄を多く含む食品（吸収率5%以下）

- ・ 豆類（豆腐、こしあんなど）
- ・ 緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）
- ・ 海藻類（のり佃煮など）
- ・ 卵



鉄分を上手に摂るポイント

- ① **非ヘム鉄**は肉や魚の**たんぱく質と一緒に**摂ると吸収率がアップします。
※下記のレシピを参考にして下さい。「什錦豆腐干」は高野豆腐（非ヘム鉄）と肉を組み合わせています。
- ② **ビタミンC**は非ヘム鉄を吸収しやすい鉄に変えてくれます。
※ビタミンCを多く含む食品：ブロッコリー、ほうれん草、じゃがいも、キャベツ、果物など
- ③ 胃酸の分泌を高める**酢**を加えると、鉄の吸収率がアップします。
※酢の物などの酢を使用した料理を一品追加しましょう。
- ④ タンニンの多い飲み物（紅茶や緑茶）は食事の時には一緒に飲まないようにしましょう。**麦茶**や**ほうじ茶**がおすすめです。
※タンニンは鉄の吸収を少し阻害する可能性があります。濃い紅茶や緑茶は控えましょう。



IBDレシピ

什錦豆腐干（シーチンドウ） ※什錦：多種類の材料を使用した料理の意味。豆腐干：高野豆腐の意味。

★材料★(2人分)

| | |
|---------|------|
| 牛肉赤身薄切り | 60g |
| 濃口醤油 | 2g |
| 酒 | 2g |
| 生姜の絞り汁 | 適量 |
| 人参 | 10g |
| 高野豆腐 | 10g |
| マロニー | 15g |
| 卵 | 適量 |
| 油 | 4g |
| 薄口醤油 | 10g |
| みりん | 2g |
| 水 | 50cc |

★作り方★

○下準備

- 牛肉は濃口醤油、酒、生姜の絞り汁に漬けておく。
- 人参は短冊切っておく。
- 高野豆腐は水で戻し、水分を絞って短冊切りにしておく。
- マロニーは茹でて、4～5cmに切っておく。
- 卵は薄く焼いて、千切りにした錦糸卵を作っておく。

- ① 鍋に油をひいて中火にかけ、牛肉を炒める。
- ② 牛肉に7割程度火が通ったら人参、高野豆腐を入れて、薄口醤油、みりんで味付けをする。
- ③ さらに、茹でたマロニーを入れ、水を加えて煮る。
- ④ 水分はほとんどなくなってきたら、錦糸卵を加えて出来上がり。



★栄養成分★(1人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 150kcal |
| たんぱく質 | : 9.2g |
| 脂質 | : 8.1g |
| 炭水化物 | : 8.0g |
| 塩分 | : 1.0g |
| 鉄分 | : 1.4mg |

ポイント

牛肉の赤身には吸収率の高いヘム鉄が多く含まれています。また、高野豆腐にも非ヘム鉄が含まれています。非ヘム鉄は肉と一緒に摂ることによって吸収率が上がるため、鉄分補給に良い組み合わせの料理です。高野豆腐は醤油とみりんで味付けをしてから煮るようにしましょう。（高野豆腐は調味料で味付けをせずに煮ると溶けてしまいます。）



今月のシェフ
内田秀行