

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場2019年2月号

鉄について知ろう！

～ 鉄の働き ～



鉄は私たちの身体を構成する大事な栄養素の一つで、主に次の2つの働きをしています。

①機能鉄と呼ばれ、主に血液の成分や筋肉の成分になる(約70%)

赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在し、ヘモグロビンは 身体に酸素を運ぶ重要な役割をしています。

②貯蔵鉄と呼ばれ、体の中に蓄えられる(約30%)

肝臓や骨髄、筋肉に蓄えられ、機能鉄が不足した時に使用されます。



毎日古くなった赤血球が少しずつ壊され、新しい赤血球が作られるため、1日約1mgの鉄分が必要です。鉄分が不足するとヘモグロビンが減り、酸素が不足し、めまい、動悸、頭痛などの様々な症状を起こします(鉄欠乏性貧血)。また筋肉中のミオグロビンが減ることで、筋力低下や疲労感といった症状も現れます。鉄は体内に吸収されにくいので1日の必要量(成人男性：7.0～7.5mg、成人女性：(月経なし)6.0～6.5mg、(月経あり)10.5mg)をしっかり摂りましょう。特に成長期や月経のある女性、妊産婦は貧血になりやすいので鉄の摂れる食事を意識して下さい。貧血にならないためにもバランスのよい3度の食事でも鉄をしっかり補給しましょう！

鉄たっぷりレシピ



No.1 鶏レバーのレバニラ炒め



※1人あたり 約5.0mgの鉄が摂れます

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

鶏レバー・ハツ	200g	A	しょう油	大さじ1と1/2
ニラ	1束		砂糖	小さじ1
もやし	1袋		酒	大さじ1
☆にんじん	1/2本(80g)			
しょうが	1かけ	サラダ油	大さじ1と1/2	
にんにく	2片	ごま油	大さじ1	
	少々	かたくり粉	大さじ1と1/2	

(1食あたり: カロリー 173kcal、塩分 1.1g、約 100円、調理時間 40分)



＜作り方＞

- ①鶏レバーを流水にさらし、しっかり水で洗う。心臓部分のハツは半分に、鶏レバーは1つを3～4等分にして、流水で洗いながら血の塊と余分な脂肪を取り除く。(◎このとききれいに洗い血の塊をしっかり取り除くことで臭みがとれます。)
- ②にんじんは3cmの短冊切りに、ニラは3cm幅に切る。もやしはさっと洗う。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ペーパータオルで水けを拭き取った①、②のしょうがとにんにく、Aをボウルに入れて揉み込んで、10分ほど漬け込む。(残った調味液は味付けに使うので残しておく。)
- ④ビニール袋にかたくり粉、③の鶏レバーを入れ、全体にしっかり絡める。
- ⑤サラダ油を入れた熱したフライパンに、④の鶏レバーを入れて、焼き色がつくようにカリッと焼き、油をきって皿に取る。
- ⑥フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、ごま油を入れて火にかけ、にんじんを入れて火が通ったら次いでもやし、ニラ、⑤のレバーを入れて炒め、③で残した調味液を加えて全体に味を絡める。

レバー



レバーはきも(肝臓)のことで、動物の内臓の中でも軟らかく鉄が豊富な部位です。また、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB群、葉酸なども多く含まれています。ビタミンAは、過剰摂取による弊害があるので、レバーも栄養価が高いからといって食べ過ぎには注意して下さい。又、臭みが苦手と言う人も多いのですが、比較的鶏レバーは癖が少ないと言われています。冷水につける、もしくは流水で流しながらなど、しっかり血抜きをしてから調理して下さい。にんにくやしょうがなどの薬味で臭みを和らげる、味付けを少し濃くする などすると食べやすくなりますよ。

鉄たっぷりレシピ

No.2 あさりご飯

☆大阪狭山産の農作物です

米	2合	A	酒	大さじ3
生あさり	300g		水	大さじ3
☆にんじん	1/4本(40g)			
油揚げ	1枚	B	しょう油	小さじ2
しょうが	10g		みりん	大さじ1
			食塩	小さじ1/4

(1食あたり:カロリー 336kcal、塩分1.5g、約 110円、調理時間 1時間30分)
※1人あたり 約2.1mgの鉄が摂れます

《作り方》

- ①バットに水500mlをはり、食塩大さじ1(分量外)を加え、生あさりを入れて、30分～1時間ほど置いておく。(暗くした方がよい)その後、殻をこすり合わせて流水で洗う。
- ②米はといで、30分ほど浸水させ、ザルにあげておく。
- ③油揚げは油抜きをする。にんじん、油揚げ、しょうがを千切りにする。
- ④フライパンに①の生あさり、Aを加えて中火にかけ、蓋をしてあさりの口が全て開くまで2～3分待ち、口が開けばあさりの身を殻からはずし(殻を使って身を掻き出すと、貝柱ごときれいに取れます)煮汁は別にとっておく。
- ⑤炊飯器に②の米、④の煮汁、Bを加え、水を2合の目盛りまで入れ、③も加えて全体をよく混ぜ合わせ、④のあさりの身をのせて炊く。
- ⑥炊きあがったらご飯をほぐし、さっと混ぜ、茶碗に盛る。



あさりの栄養

あさりにはヘム鉄と赤血球の生成に関係するビタミンB₁₂を多く含んでいます。また水煮缶は生あさりよりも鉄が多いので、調理によっては簡単に使用できる水煮缶を使うのも一つです。

鉄の上手な摂り方

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が体内によく吸収されます。

- ◎ヘム鉄(吸収率:10～20%):レバー、赤身の魚、肉(カツオや赤身の牛肉)、貝類(あさり)など動物性食品
 - ◎非ヘム鉄(吸収率2～5%):野菜(ほうれん草など緑黄色野菜)、海藻、大豆製品(納豆、がんもどき)など植物性食品
- また非ヘム鉄は赤血球の原料になる良質なたんぱく質と鉄分の吸収を高めるビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。
- ◎良質なたんぱく質:肉、魚、卵、大豆製品など
 - ◎ビタミンC:ブロッコリー、小松菜、ピーマン、じゃがいも、レモン、キウイなど



鉄たっぷりレシピ



No.3 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め

☆大阪狭山産の農作物です

牛もも肉	300g		酒	小さじ2
☆小松菜	200g			
マイタケ	1パック	A	酒	小さじ2
			砂糖	小さじ1/2
しょうが	1かけ		しょう油	小さじ1
にんにく	2片		オイスターソース	大さじ1と1/2
			ごま油	小さじ2
			すりゴマ	小さじ2

(1食あたり:カロリー 252kcal、塩分1.1g、約 300円、調理時間 30分)
※1人あたり 約3.6mgの鉄が摂れます

《つくり方》

- ①しょうがはすりおろす。
- ②牛肉は3cm幅に切って酒、①を加えて揉み込んで、10分ほど放置する。
小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切り、マイタケは小房に分ける。
にんにくはみじん切りにする。調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油、にんにくのみじん切りを加え、香りがたってきたら②の牛肉を入れ、肉の色が変わったら小松菜、マイタケを加えて炒める。
- ④③の小松菜、マイタケに火が通ったらAを入れ、最後にすりゴマを加えて全体に絡める。



牛肉の赤身

鉄は牛肉、豚肉、鶏肉の中では牛肉に多く、肝臓以外ではもも肉やひれなどの赤身の部分にたくさん含まれています。さらに小松菜と一緒に摂ることで、吸収率もアップします。



2月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)