

食は人を良くする

北中学校 食育だより 令和4(2022)年5月

新緑がまぶしい季節になりました。運動場側の手洗いの上を見るとつばめが巣を作りひなを育てている様子が伺えます。一度みなさんも見てください。

気温が急に上がる暑い日が出てきます。体はまだ暑さに慣れてきていないので、運動するときなどはこまめな水分補給を心がけましょう！

鉄にはどんな働きがあるの？

鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びつきやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。この鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また鉄はエネルギーを発生させるうえでも必要な栄養素です。運動をする時に、万全の状態で行いたいとき、鉄が不足していると力を十分に発揮できなくなるかもしれません。さらに激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れたりすることがあります。運動習慣がある人は、いっそう貧血にならないように注意する必要があります。そもそも中学生は成長が著しいため、男女を問わず貧血になりやすい時期なのです。日頃から鉄不足にならないように気をつけましょう。

鉄をどれだけとればよいのかな？

各年代の性別ごとの1日にとるべき鉄の量(推奨量)です。これを見ると、一生の中でも中高生の時期が、そして月経のある女子は男子より鉄をとらなければならないことがわかります。

■鉄の食事摂取基準(mg / 日)『日本人の食事摂取基準(2020年版)』

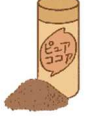
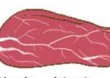
年齢	男性		女性		
	推奨量 (RDA)	耐容上限量 (UL)	推奨量 (RDA)		耐容上限量 (UL)
			月経なし	月経あり	
6～7 (歳)	5.5	30	5.5		30
8～9 (歳)	7.0	35	7.5		35
10～11 (歳)	8.5	35	8.5	12.0	35
12～14 (歳)	10.0	40	8.5	12.0	40
15～17 (歳)	10.0	50	7.0	10.5	40
18～29 (歳)	7.5	50	6.5	10.5	40
30～49 (歳)	7.5	50	6.5	10.5	40
50～64 (歳)	7.5	50	6.5	11.0	40
65～74 (歳)	7.5	50	6.0	—	40
70以上 (歳)	7.0	50	6.0	—	40

※妊婦(付加量): +2.5(初期)、+9.5(中期・後期)、授乳婦(付加量): +2.5

『食育フォーラム5月』より

鉄不足にならないための食事とは？

食品中に含まれる鉄は、肉、魚、卵といった動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆製品、海藻、小松菜、ほうれん草といった植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類あります。「ヘム鉄」のほうが「非ヘム鉄」より吸収率が高いです。

動物性食品(ヘム鉄)		植物性食品(非ヘム鉄)	
 あさり 1食分(40g): 12.0mg	 しじみ 1食分(50g): 4.2mg	 がんもどき 1食分(100g): 3.6mg	 ビュアココア 1食分(18g): 2.5mg
 豚レバー 1食分(40g): 5.2mg	 牛肉(もも・赤肉) 1食分(80g): 2.2mg	 豆乳 1食分(200g): 2.4mg	 そば 1食分 (200g): 1.6mg
 さば(まさば・焼き) 1食分(120g): 1.9mg	 かつお(生) 1食分(80g): 1.5mg	 小松菜(ゆで) 1食分(80g): 1.7mg	 アーモンド(フライ味付け) 1食分(15g): 0.5mg

★「非ヘム鉄」の吸収をよくするためにはビタミンCと一緒にとりましょう。(野菜・果物)



★貧血を予防するには鉄だけではなくたんぱく質もとりましょう！血液など体をつくるもとになるたんぱく質もしっかりとることが大切です。



その意味でも、主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食材が無理なく食べられ、栄養バランスも整えやすい、理想的な食事スタイルです。



しかし、主食・主菜・副菜がそろっていない食事でも工夫次第でバランスのとれたものに近づけることができます。

<例1>

菓子パン



野菜やハム、卵が具になっているサンドイッチを選ぶ。

<例2>



野菜を入れる

