

2月食育だより



茨木市立西中学校
令和4年1月31日発行
栄養士 加田野 葉月

明日から2月に入ります。まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日の節分を迎えると、暦の上では春がやってきます。寒さに負けず、元気な体を作るには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が大切です。意識して取り組み、健康に過ごしましょう。

鉄不足に注意しましょう

鉄は、赤血球の成分でもあるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは、酸素を体中に送る大切な働きがあります。この鉄が不足すると、酸素が十分に行き渡らなくなり、「息切れ」や「めまい」、「疲れやすい」などの貧血症状をおこします。

思春期では、身体の発育加速により筋肉や血液量が増加し、鉄の需要が高まります。また、激しい運動や女子の初潮は、鉄が不足しやすくなります。

中学生 鉄の必要量

男子：10g

・女子：8.5g（月経なし）
12.0g（月経あり）

※1日当たり。

女子は12～14歳の基準。

スポーツをしている人は…

筋肉を作るためには、たんぱく質だけでなく鉄も必要です。そして、鉄は汗と一緒に体外へ排出されます。そのため、激しいスポーツでは、鉄の使用量・流出量が多くなります。また、着地時の足裏への衝撃により、赤血球が破壊されて尿や便とともに体の外へ失われてしまうことがあります（溶血性貧血）。



動物性食品は吸収率が高い

鉄分を多くふくむ食材(※)

植物性食品は吸収率が低い、
ビタミンCと組み合わせると吸収UP！

	食品名	1回に食べる量(g)	その鉄量(mg)	100g当たりの鉄量(mg)
肉類	豚レバー	レバニラ1人前(80)	10.4	13.0
	鶏レバー	焼き鳥2本(60)	5.4	9.0
	牛レバー	焼肉1人前(80)	3.2	4.0
魚介類	かつお	さしみ1人前(80)	1.5	1.9
	いわし	1尾(80)	1.7	2.1
	あさり	殻付き1/2カップ(30)	1.1	3.8

	食品名	1回に食べる量(g)	その鉄量(mg)	100g当たりの鉄量(mg)
藻類	ひじき	1/10 カップ(5)	0.3	6.2
豆類	きなこ	大さじ1強(10)	0.8	8.0
	豆乳	200mL	2.4	1.2
	納豆	1パック(50)	1.7	3.3
野菜類	小松菜	1/4 束(80)	2.2	2.8
	ほうれん草	1/4 束(80)	1.6	2.0

鉄分レシピ「いわしの梅煮」

材料(2人分)

- ・いわし…4尾
- ☆水…80cc
- ④水…250cc
- ☆酒…大さじ2.5
- ④酢…大さじ1/2
- ☆さとう…大さじ1
- ・しょうが…1かけ
- ☆しょうゆ…大さじ1.5
- ・梅干し…1個
- ☆みりん…大さじ0.5
- (・大葉…5枚)

作り方

- ①いわしの頭を落とし、内臓を取り、水で洗う。
- ②④を沸とうさせ、いわしを入れて10分程度ゆがき、水気を切る。
- ③しょうがはせんぎりに切る。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ④☆の調味料を煮立たせ、しょうがといわしを入れる。
- ⑤梅干しも加え、落としづたをして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。(約20分)
- ⑥お好みで、せん切りにした大葉をまぶす。

ビタミンCと組み合わせると吸収率が上がるので、小松菜のおひたしなどの1品を加えるとgood!

お酢で下ゆですること、
魚のくさみをおさえられま



冬が旬の食べ物



睡眠と食事のおはなし

みなさんは、食事が睡眠の質に関わることを知っていますか？良い睡眠は、寝る前のスマホやテレビ等をひかえたり、生活リズムを整えることが大切です。しかしそれだけではなく、実は食事のタイミングや内容も重要なのです。先日、研修会で学んだ内容をみなさんにもお伝えします！

〇食事のタイミング

「食事」と「体内時計」は密接にかかわっており、食事の時間が不規則だと体内時計が乱れる原因となります。休みの日もふくめて、決まった時刻に食事をするように心がけましょう。



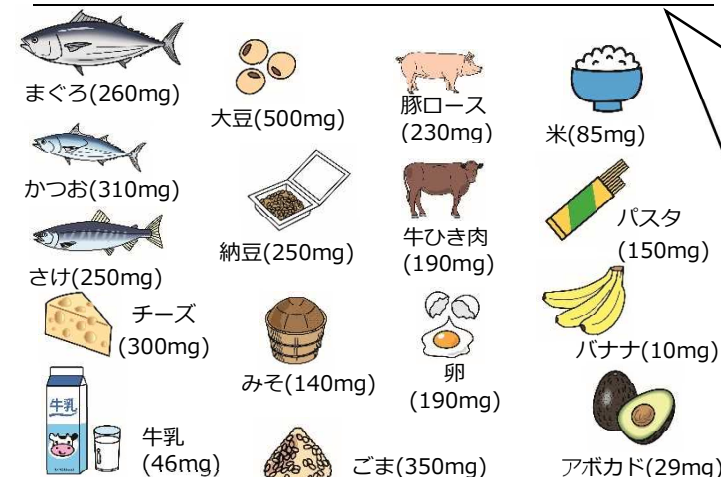
休みの日は遅くまで寝たい気持ちもわかりますが……↓↓↓
寝だめは、体内時計が乱れ、夜、寝にくくなるので、できれば1時間以内に！
そして、食事はいつもと変わらない時間にとれるようにしましょう！

〇すいみんホルモン「メラトニン」とアミノ酸「トリプトファン」

「メラトニン」という睡眠ホルモンが、昼間元気に過ごし、夜ぐっすりとした睡眠を促してくれます。このメラトニンは、トリプトファンが材料となります。

トリプトファンは、アミノ酸（たんぱく質）の1つです。体内で作ることができないので、食事から摂る必要があります。食事から摂取すると、体内で「メラトニン」になります。

トリプトファンを多くふくむ食材(100gあたり)(※)



★朝食に、これらのトリプトファンを多くふくむ食材を取り入れて、日中、元気に過ごし、夜はぐっすり眠れるといいですね。

(例)

- ・ごはん、納豆、さけの塩焼き、豆腐のみそ汁、野菜の煮物
- ・食パン、目玉焼き、ツナのサラダ、牛乳、バナナ

※栄養素量は、日本食品標準成分表八訂の値です。