

# スポーツと鉄

鉄は赤血球の構成成分となり、全身に酸素を運んでいます。この酸素を使って筋肉を動かしているのです。鉄が不足すると酸欠状態になり運動能力が下がってしまいます。

また、鉄は汗とともに流れ出てしまいます。スポーツをしてたくさん汗をかくと、どんどん鉄が失われ、鉄不足になりやすいのです。スポーツをする人は、鉄分の多い食品を特に意識してとるように心がけましょう。



## 鉄を多く含む食品

鉄を多く含む食品を知り、家庭でも意識してとるようにしましょう。鉄を多く含む食品は給食にもよく使われています！給食の献立も家での食事の参考にしてくださいね。

### 《ヘム鉄》 吸収がよい鉄



レバー



牛もも肉



にぼし



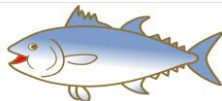
あさり



かつお



わかさぎ



まぐろ

### 《非ヘム鉄》



高野豆腐



ほうれん草



切り干し大根



ひじき



ごま



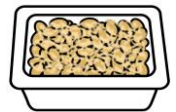
枝豆



きくらげ

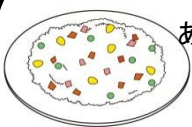


木綿豆腐



納豆

## 鉄がたっぷり！給食メニュー



あさり入りシーフード  
カレーピラフ  
4.9mg



ひじきの五目煮  
2.3mg



マーボー丼  
3.5mg



チリコンカーネ  
2.7mg



あさりのチャウダー  
10.3mg



小松菜ののり和え  
1.3mg

給食では鉄がたっぷりとれる様々な料理を工夫して出しています。ここに紹介したメニューはその一例です。成長期に必要な鉄をしっかり取るために、残さず食べてくださいね。



ししゃものごま揚げ  
2.3mg

※数字は1食当たりの鉄の量