

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



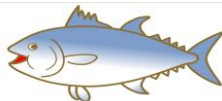
あさり



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



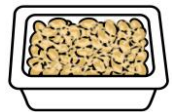
枝豆



きくらげ

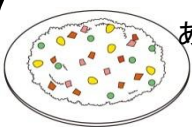


木綿豆腐



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