



成長期に大切な栄養素 鉄

鉄分は、血液の赤血球中のヘモグロビンを構成する成分です。赤血球は肺から取り込んだ酸素を全身に運ぶ役割をしており、それには鉄分を欠かすことができません。

しかし、鉄分が多く含まれる食品は限られている上に、体内で吸収しにくいいため、意識して鉄分の多い食品をとる必要があります。

1日の必要量は？

《鉄の1日の推奨量》

	男性	女性
12歳～14歳	11mg	14mg
15歳～17歳	9.5mg	10.5mg
18歳～29歳	7mg	10.5mg
30歳～49歳	7.5mg	11mg

中学生は人生の中で鉄が
とても必要な時期です！

鉄の必要量は男子よりも女子の方が多いのが特徴です。
給食では平均して1食あたり4mgの鉄がとれるように献立を作成しています。

鉄分が多い食品

《ヘム鉄》 吸収がよい鉄	《非ヘム鉄》 ビタミンCやたんぱく質と摂ると吸収率が良い
 レバー	 高野豆腐
 牛もも肉	 ほうれん草
 にぼし	 切干大根
 あさり	 枝豆
 かつお	 ひじき
 わかさぎ	 ごま
 まぐろ	 木綿豆腐
	 納豆

○1年生の家庭科で、成長期における大切な鉄とカルシウムの授業をしました。生徒達は、給食は鉄とカルシウムが豊富な事も学びました。

