



朝食



POINT

- みそにも鉄が多く含まれています。みそ汁の量を多くすることにより、水分量が減り、みその使用量を減らすことができます。
- 非ヘム鉄(三価鉄 Fe^{3+})はそのままでは吸収できず、動物性たんぱく質や胃酸に含まれる消化酵素やビタミンCによって、二価鉄に還元され、吸収されます。その為、ビタミンC含有の多い柑橘類などは食中、食直後ではなく、間食として摂取するようにしましょう。
- お茶などに含まれるタンニンは、鉄と結合したタンニン鉄となります。タンニン鉄は水に溶けにくいので体内への吸収が妨げられます。その為、食事とともにお茶を摂取するとよいでしょう。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉
 米飯……………200g

〈具だくさんみそ汁〉
 しめじ……………30g
 まいたけ……………20g
 里芋……………20g
 葱……………3g
 みそ……………8g
 だし……………100mL

〈ピーナッツ豆腐〉
 ピーナッツバター……………10g
 昆布だし……………100mL
 くず粉……………10g
 わさび……………2g
 (濃口しょうゆ……………3g
 だし……………3mL

塩分制限が必要な方は、だしわりしょうゆを使うと塩分が半分に抑えられます。

〈炒め煮〉
 ごんにやく……………40g
 大根……………50g
 さやいんげん……………10g
 油……………3g
 濃口しょうゆ……………5g
 砂糖……………2g
 料理酒……………3g

〈果物〉
 りんご……………50g

〈お茶〉
 お茶……………200mL

作り方 ■ピーナッツ豆腐

- ①鍋にピーナッツバター・昆布だし・くず粉を入れ、火にかけます。
- ②ダマにならないように鍋の底からしっかりと混ぜます。
- ③粘りが出るまでしっかりと混ぜたら火からおろし、あら熱をとります。
- ④水で濡らした容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤固まったら容器から出し、わさびしょうゆをかけます。

中国地方ではピーナッツを原料とした「ピーナッツ豆腐」がよく食べられています。豆腐に比べ鉄が少なく、エネルギーは多いので、鉄制限が必要でエネルギー不足の方におすすめです。

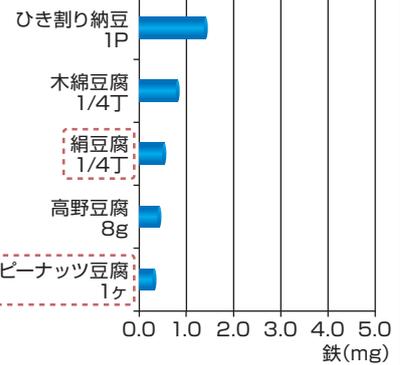
朝は忙しいので、市販のピーナッツ豆腐を利用するとよいでしょう。

ピーナッツ豆腐(100g)
 エネルギー105kcal
 鉄0.4mg



食品常用量別鉄含有量

は、献立に使用した食品を示しています。



栄養量

- エネルギー 570kcal
- たんぱく質 12g
- 脂質 10g
- 炭水化物 110g
- 鉄 1.7mg
- 食塩相当量 2.7g

1食あたりの価格 約220円 (特殊食品を含む)



昼食



POINT

ドリアは鉄の少ない鶏むね肉を使用しています。白身魚やエビなどでも美味しく頂けます。作り置きできるので、まとめて作って冷凍して食べたいときに加熱して食べることもできます。

作り方

■チキンドリア

- ①ブロッコリーを茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、食べやすい大きさに切った鶏むね肉・玉ねぎ・マッシュルームを炒め、全体的に火が通ったらフライパンから取り出す。
- ③鍋にバターを入れ、溶けたら小麦粉を入れてよく混ぜる。牛乳を少しずつ入れながらさらに混ぜる。洋風だしを加え煮つめて、塩・こしょうで味を整える。
- ④耐熱容器にご飯を平らにし、その上に①②③を盛りつけ、粉チーズをふる。
- ⑤220度で10分ほど焼き、色がつくまで焼く。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈チキンドリア〉

- 米飯 …… 200g
- 鶏むね肉 …… 60g
- 玉葱 …… 30g
- マッシュルーム …… 30g
- ブロッコリー …… 20g
- オリーブ油 …… 2g
- こしょう …… 少々
- 無塩バター …… 10g
- 薄力粉 …… 10g
- 洋風だし …… 40mL
- 牛乳 …… 100mL
- 食塩 …… 0.6g
- こしょう …… 少々
- プロセスチーズ(粉) …… 3g

〈スープ煮〉

- えび …… 30g
- かぶ …… 40g
- 人参 …… 30g
- セロリ …… 30g
- 洋風だし …… 60mL
- 食塩 …… 0.5g

〈ピクルス〉

- カリフラワー …… 40g
- キャベツ …… 30g
- 酢 …… 10g
- 砂糖 …… 3g
- 塩 …… 0.5g
- こしょう …… 少々

〈お茶〉

- お茶 …… 200mL

鉄含有量の少ない豚ロースを使ったお手軽生姜焼

〈材料〉

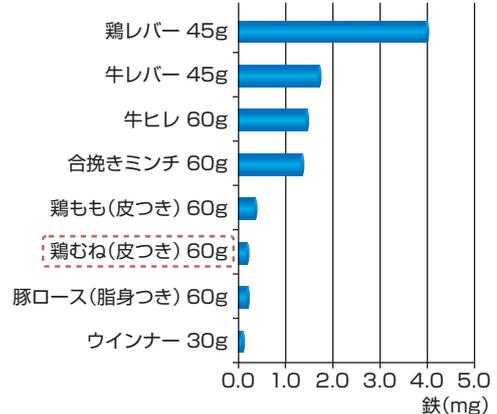
- 豚ロース …… 20g×3枚
- 生姜 …… 5g
- 濃口しょうゆ …… 4g
- 砂糖 …… 2g
- 酒 …… 5g
- 油 …… 2g



合わせダレに豚肉を漬けてこんで焼くだけです！

エネルギー194kcal
鉄0.3mg

食品常用量別鉄含有量



レバーなどの内臓類には鉄が多く含まれます。また、ヒレ、赤身より脂身のあるロース肉を選びましょう。

鉄強化食品、健康食品、サプリメントからの鉄摂取に注意しましょう。近年、鉄欠乏性貧血の方などをターゲットとした鉄強化食品やサプリメントが販売されています。

例) ○○乳業 普通牛乳 (200mL) 鉄0.4mg → △△乳業 鉄強化乳飲料 (180mL) 鉄7.5mg

購入時には、表示や栄養成分の確認が必要です。

栄養量

- エネルギー 720kcal
- たんぱく質 34g
- 脂質 17g
- 炭水化物 105g
- 鉄 1.7mg
- 食塩相当量 2.6g

1食あたりの価格 約380円

夕食



POINT

- 鍋の材料には鉄含有量の少なめのものを選ぶ必要があります。白菜や椎茸やくずきりなどでボリュームをだすことができます。
- 鉄製の調理器具から鉄が溶け出すことがあります。土鍋などを使用するとよいでしょう。

鍋の後に卵を入れて雑炊をする場合、**卵（1/2個）エネルギー40kcal、鉄0.5mg**です。
その為、鉄過剰にならないように、絹豆腐と油揚げを減らすようにしましょう

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯……………200g

うどん1玉に変更すると、米飯と比べ、エネルギーは半分、鉄は2倍になります。



〈水炊き〉

タラ……………60g
絹豆腐……………30g
油揚げ……………5g
白菜……………40g
生しいたけ……………30g
太葱……………20g
人参……………20g
乾くずきり……………5g
だし昆布……………3g

〈柚子しょうゆ〉

濃口しょうゆ……………10g
酢……………10g
柚子果汁……………3g

〈ごまだれ〉

和風ごまドレッシング……………15g
ごまだれペースト……………7g
酢……………5g
ごま油……………2g
ラー油……………0.5g

〈薬味など〉

・もみじおろし
（大根……………60g
鷹の爪……………1g
・きざみ葱
葱……………15g
・すりおろし生姜
生姜……………15g

〈お茶〉

お茶……………200mL

食品常用量別鉄含有量



内臓も一緒に食べる小魚や貝類、また、血合いを多く含む魚介類には鉄が多く含まれています。赤身魚より白身魚を選びましょう。

食品常用量別鉄含有量



ほうれん草や小松菜など青菜類には、鉄が多く含まれています。ただし、非ヘム鉄の為、過度に制限する必要はありません。

栄養量

●エネルギー 600kcal ●たんぱく質 23g
●脂質 11g ●炭水化物 115g
●鉄 2.6mg ●食塩相当量 3.0g

1食あたりの価格 約320円

1日の栄養量

■エネルギー 1,890kcal ■たんぱく質 69g
■脂質 38g ■炭水化物 330g
■鉄 6.0mg ■食塩相当量 8.3g

1日当たりの価格：920円

(※価格は地域によって差があります。)