



夏の暑さも和らぎはじめ、スポーツに適した季節がやってきました。部活動や習い事などでスポーツをしていて、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人は多いでしょう。そんな時は、練習方法はもちろん、日々の食事で特に不足しやすい栄養素を補えるように、食生活を見直しましょう。

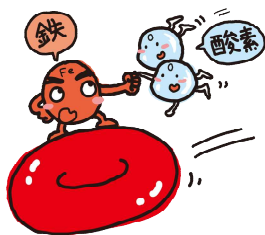
朝 すっきり 起きられてる？

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがつらい」「体育の授業ですぐに息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたら、それは体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血）かもしれません。

貧血ってなに？

鉄は体中に酸素を運ぶ
役割をしている



血液中の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、体中の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



成長期には体が急激に大きくなり、必要な血液の量も増えます。また、運動をしている人は、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、発汗で鉄が失われることによる「スポーツ貧血」も起こりやすくなります。

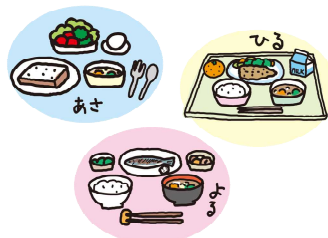
女子は特に注意



月経（生理）が始まると、鉄を含んだ血液が定期的に体外へ出ていきます。

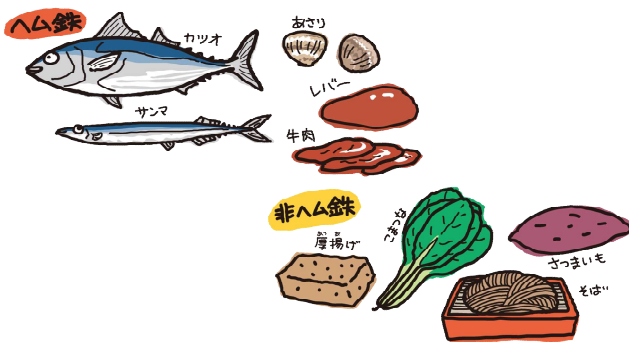
貧血にならないために

1日3食、色々な種類の食品
を食べよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。極端にかたよらず、色々な食品を食べることが大切です。

鉄を多く含む食品を取り入
れよう



食品中の鉄の中には、動物性食品に多い「ヘム鉄」と、植物性食品に多い「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビ
タミンCもとろう



「非ヘム鉄」は、ビタミンCと一緒にとることで体への吸収が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物と一緒に食べるように心がけましょう。

★作ってみよう！給食メニュー★

＜材料 4人分＞

豚ももこま切れ	100g
油	少々
しょうが（すりおろす）	4g
にんにく（すりおろす）	1.5g
厚揚げ	220g
にんじん	80g
たまねぎ	200g
じゃがいも	250g
エリンギ	40g
むき枝豆	40g

＜調味料＞

砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
みりん	小さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ2
水	100ml

厚揚げの中華煮

＜作り方＞

- ①厚揚げは一口大、じゃがいも・にんじんは1cm幅のいちょう切り（または半月切り）、エリンギは小さめの短冊ざり、たまねぎはくし切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、しょうが、にんにくを炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、エリンギの順に中火で炒める。水を加えて蓋をする。
- ③野菜が柔らかくなったら、厚揚げ、調味料A、むき枝豆を加え、火が通ったらできあがり。

★非ヘム鉄の多い厚揚げと、ビタミンCの多いじゃがいもを組み合わせたメニューです