

栄養ニュース

毎月19日は
「食育の日」です。

令和8(2026)年 10月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

暑さも落ち着き、心地よい風を感じられる季節になりました。実りの秋ともいわれるこの時期には、様々な食材が旬を迎えます。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、季節の変わり目に体調を崩してしまわないように元気に過ごしましょう。

鉄をとりましょう！

鉄は、成長期に限らず、生涯を通じて適切に摂取することが望ましい栄養素の一つです。体の中で作ることができないため、毎日の食事からとることが大切です。

鉄の働き

鉄は、赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。成人の体内には3～4gの鉄が存在しています。70%～75%は機能鉄と呼ばれ、赤血球のヘモグロビンや筋肉のミオグロビンというたんぱく質の構成成分となっています。残りの25～30%は貯蔵鉄として肝臓や脾臓、骨髄などに蓄えられています。

1日あたりの摂取基準

成長期は、体をつくるために多くの鉄が必要です。下の表のとおり成人よりも多い量をとるように推奨されています。

不足すると・・・

鉄欠乏性貧血を発症し、めまいや立ちくらみ、疲労感や息切れなどの症状がみられることがあります。爪がスプーン状に反り返る、氷を無性に食べたくなるなどの症状もよく見られます。

成長期には、身長や体重の急な増加や激しい運動によって貧血になる場合もあります。

とり過ぎると・・・

通常の食事では、過剰症の心配はありませんが、サプリメントなどでとり過ぎると胃腸障害を起こし嘔吐などをする場合があります。



日本人の食事摂取基準2025年度版より

年齢 (歳)	推奨量 (mg/日)	
	男	女
6～7	6.0	6.0
8～9	7.5	8.0
10～11	9.5	9.0(12.5)
12～14	9.0	8.0(12.5)
15～17	7.0	6.5(11.0)
18～29	7.5	6.0(10.0)
50～64	7.0	6.0(10.5)
65～74	7.0	6.0
75～	6.5	5.5

※女性の()内は月経ありの数値

鉄を多く含む食べ物

ヘム鉄



非ヘム鉄



食べ物に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。「ヘム鉄」とは、レバーや赤身肉、魚介類などの動物性食品に多く含まれる鉄のことです。「非ヘム鉄」とは、小松菜や大豆などの植物性食品に多く含まれています。ヘム鉄のほうが吸収されやすく、効率よくとることができます。

食べ物だけでなく、鉄製のフライパンやなべを使うことでも鉄をとることができます。

鉄の吸収に関係ある食べ物の組み合わせ

鉄の吸収を高める食べ物

- ・緑黄色野菜、果物、いも類など(ビタミンC)
→ビタミンCと一緒にとると、非ヘム鉄は体に吸収されやすくなります。
- ・肉、魚、卵、乳製品など(たんぱく質)
→たんぱく質は鉄の吸収を助けます。



鉄の吸収を抑える食べ物

- ・コーヒー、紅茶、緑茶など(タンニン)
- ・玄米など(フィチン酸)
- ・ほうれん草など(シュウ酸)
シュウ酸は、ゆでる、水にさらすと減らすことができます。

鉄との組み合わせに
気をつけましょう。

給食について

給食では、鉄は1日の推奨量の40%を基準値とし献立を作成しています。カレーにレバーを混ぜた「チキンレバーカレー」やあつあげを使った「ピリ辛じょうゆかけ」「マーボーあつあげ丼」などを提供しています。

