

給食で食を考えましょう!!

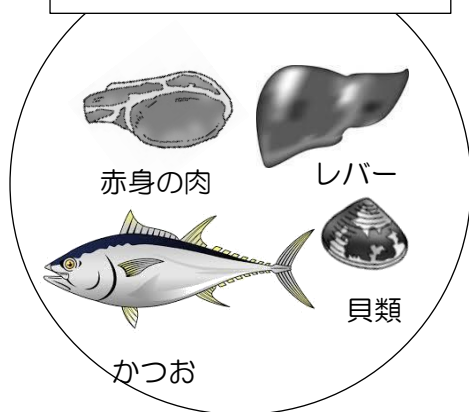
鉄を多く含む食品を知ろう!

●鉄の種類

食品中の鉄の種類には、肉・魚・レバーなど動物性食品に含まれるヘム鉄と、野菜・海藻・大豆など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。

鉄は体内での吸収率が低く、約 15%程度とされています。非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べて吸収率が低いですが、ビタミンCや動物性たんぱく質といっしょにとると、その吸収効率をアップできることが知られています。いろいろな食品を組み合わせると鉄を効果的に吸収すること、つまり栄養バランスのよい食事が何より大切なのです。

ヘム鉄を多く含む食品



非ヘム鉄を多く含む食品



+

ビタミンC

野菜、果物、いも類等

+

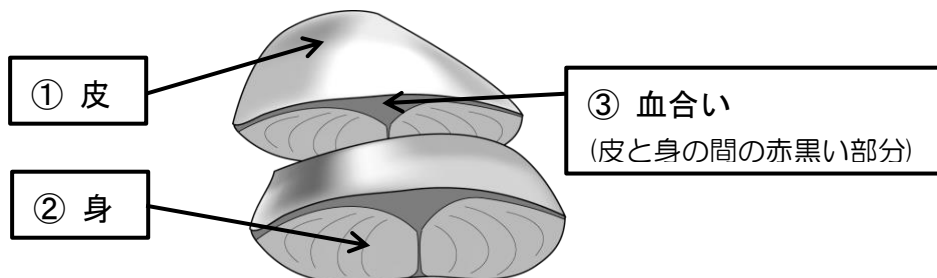
動物性たんぱく質

肉類、魚類

クイズ

給食でよく登場するさば、まぐろ、いわしなどの魚は、長い距離を高速で泳ぎ、寝ている間も水面に近いところを動きまわります。そこで多くの酸素を必要とし、そのため必要な鉄を多く含むので、身の肉が赤く、赤身魚と呼ばれています。

次の①～③で、鉄が1番多く含まれている部分はどこでしょう。



※正解は、③です。赤身魚には血を作るための大切な鉄が多く含まれています。

身にも鉄は含まれますが、血合いの部分は特に鉄が多く含まれています。

★栄養バランスのよい食事をして、鉄をしっかりとりましょう!