

いつまでも若々しくはつらつと！ 貧血改善食生活



● 貧血は若い女性の病気と思っていませんか？

- 高齢者でも 10 人に一人は貧血です。持病（基礎疾患）の症状に隠れて自覚しにくいのが特徴です。
- 貧血が進むと、周りの人が認知症やうつ状態と勘違いすることもあり、要注意です。いつまでも若々しく、はつらつとした生活を続けるためにも貧血改善は大切です。

● 貧血改善のための食生活

【1】鉄を多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう

食 品		1 回に食べる量 (g)	鉄 (mg)
肉 類	豚レバー	60	7.8
	牛 肉	60 (すき焼き用スライス約 2 枚)	1.4
魚 介 類	煮 干 し	10 (小さめ 40 尾)	1.8
	きはだまぐろ	70 (さしみ約 7 切れ)	1.4
	か き	70 (むき身 約 6 個)	1.3
	あさり	30 (むき身 約 10 個)	1.1
	しじみ	20 (むき身 約 10 個)	1.7
大豆製品	納 豆	40 (1 パック)	1.3
	大豆(ゆで)	50 (1/4 カップ)	1.1
	きな粉	10 (大さじ 1 と 1/2)	0.6
卵 類	鶏 卵	50 (M 1 個)	0.9
野 菜 類	切干し大根	20 (1/4 カップ)	0.6
	小 松 菜	50	1.4
	ほうれん草	50	1.0
種 実	ご ま	10 (大さじ 1 強)	1.0

参照：日本食品成分表 2015 年版（七訂）



【2】良質なたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）を主菜に！

【3】野菜に含まれる鉄の吸収を高める酸味を加えます。

【4】食事は3食しっかり食べましょう。

鉄 6.8g / 1人



チムシンジ（レバー汁）

（材料2人分）

豚レバー 100g・豚赤肉 50g・人参 40g・島人参 40g・
にら 10g・味噌 15g・だし汁 1と1/2カップ
ニンニク 1かけ・泡盛大さじ 1杯

【作り方】

- ① 豚レバーは食べやすい大きさに切って、よく水洗いします。
- ② にら以外の材料を鍋にいれ、みじん切りニンニク、泡盛、味噌と一緒によくもんで約15分おくと肉が柔らかくなります。
- ③ 鍋にだし汁を加え、沸騰したらアクをとり、中火で約15分煮ます。

鉄 3.1g / 1人



ほうれん草入りフーチャンプルー

（材料2人分）

車ふ 30g（1本）・卵 2ヶ・コンビーフハッシュ 40g・
ほうれん草 100g・油大さじ 1杯・塩・醤油少々

【作り方】

- ① 先にフライパンで卵を混ぜたふを炒めて取り出します。
- ② フライパンに油をしき、コンビーフハッシュを加え炒め、茹でたほうれん草を加えて混ぜます。火が通ったら、①を混ぜます。

※ コンビーフに味があり味付けなしでも大丈夫です。

鉄 2.4g / 1人



納豆と小松菜和え

（材料2人分）

納豆 80g（2パック）・小松菜 100g・納豆のタレ 2パック

【作り方】

- ① 納豆に鉄分豊富な小松菜を茹でて混ぜればできあがりです。
- ② シークワーサーやレモンなどの酸味を加えると鉄の吸収が高まります。