



## 鉄 分

～きれいサイクルは毎日の鉄分補給で～

### ★ 鉄の働きと健康

今年は残暑も厳しくからだへの負担が取れず、すっきりしないと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。全身のだるさが残り疲れ顔になっているかもしれません。  
食欲の秋に向けておいしい食べ物で栄養補給を心がけたいもの。今回は鉄分の働きに注目したいと思います。  
鉄は、血液中の赤血球に含まれるミネラルをいいます。たんぱく質と結びつきヘモグロビンとしてからだの隅々に酸素を運ぶ役割をしています。血液が赤色をしているのはヘモグロビンと結びついた鉄によるもの。

### ★ 鉄分不足で免疫力低下

鉄分が不足すると運動機能や免疫力低下の原因となります。  
①**疲れの原因として**：ヘモグロビンをうまく作ることができず、筋肉が酸欠状態になり、疲れやだるさが現れます。  
②**動悸・息切れの原因として**：心臓がドキドキする鼓動は、酸素が少なくなると鼓動を速め酸素供給を促して動悸が起こります。さらにたくさんの酸素を取り入れようと息切れが起こります。  
③**頭痛・めまいの原因として**：脳が酸素不足になると脳細胞が正常に働きにくくなります。

### ★ 鉄の働きと美容

①**シミ・くすみの原因として**：肌へ酸素を送る量が減り新陳代謝が低下します。  
②**肌のハリを保つ&シワ予防として**：肌の健康を保つうえで欠かすことができないたんぱく質に含まれるコラーゲン。体内でコラーゲンを合成する際に鉄、ビタミンCが不可欠です。さらに合成には十分な酸素が必要となります。

### ★ 鉄分を多く含む食品と食べ方

鉄には動物性食品に含まれ吸収率のよい「ヘム鉄」と、野菜や海藻などに含まれるやや吸収率が控えめな「非ヘム鉄」があります。

- ◆**ヘム鉄（吸収率10～20%）**：肉類（特に赤みの肉）、レバー、卵（卵黄）、あさり、干しエビ、魚介類（特に青背の魚） など
  - ◆**非ヘム鉄（吸収率2～5%）**：大豆製品、海藻（わかめ、ひじき）、高野豆腐、緑黄色野菜（特にほうれん草、小松菜、青じそ）、ごま など
- .....
- 鉄分の吸収率をアップさせる栄養素&食べ物**：ビタミンC（柑橘類）、酢酸（食酢）
  - 鉄分の吸収を妨げる栄養素&食べ物**：タンニン（コーヒー、紅茶、緑茶）、食物繊維（サプリメントやファイバーの摂り過ぎにご注意ください）、フィチン酸（胚芽米など穀類の外皮）

鉄分は、主菜となるたんぱく質に含まれています。  
暑さで食欲が落ちてしまいがちですが冷たいものばかりでなく、バランスのよい食事できれいサイクルを回し続けましょう。

## 秋なすの青じそベーコン巻

～赤みそソース添え～



### 材 料 2～3人分 (写真は1人分)

なすび ..... 2本  
ベーコン ..... 3枚  
(なすびスライス1枚につきベーコン1/2枚)  
青じそ ..... 6枚  
塩こしょう ..... 少々  
サラダ油 ..... 適量

(赤みそソース)

赤みそ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1  
牛乳 ..... 大さじ2

### 作り方

- ① なすびはヘタを取り、縦方向で1cm幅に切る。耐熱皿に並べ電子レンジで約20秒温める。軽く塩こしょうする。
- ② フライパンに少量の油をひき、なすびに焼き目をつける。ベーコンも炒める。
- ③ 赤みそソースを混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ②を取り出しなすび、ベーコン、青じそを重ねて巻く。皿に盛り付けて赤みそソースを添える。

※なすびは、あらかじめ電子レンジで温めることで余分な油を控え、適度な食感を残す程度に仕上がります。