

# 給食だより 3月

令和5年度 第12号  
3月22日  
社会福祉法人 武蔵野会  
北町福祉作業所



花屋やスーパーでも、春らしい淡い色の花が並び、徐々に春の訪れを感じるようになりました。3月もあとわずかですが、4月の新しいスタートへ向けて準備をしていきたいと思ひます。

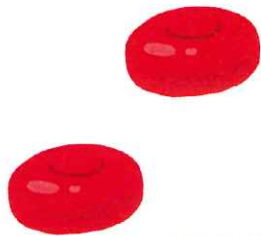
## 鉄分の話

### 鉄のはたらき



赤血球の材料

全身に酸素を運搬



不足すると…

貧血を発生



貧血の約90%は鉄不足が原因と言われています。頭痛やめまい、動悸、息切れ、食欲不信、疲れやすくなる…といった症状が出ます。

## 摂取のポイント

鉄には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。

たんぱく質に包まれている「ヘム鉄」は体内への吸収率がよく、10~20%とされています。「非ヘム鉄」は2~5%ほどとヘム鉄よりも低いです。非ヘム鉄はビタミンCにより吸収が促進されるので、一緒に摂取するのがおすすめです！

カフェインは鉄の吸収を阻害してしまいますので、貧血気味の方は食中、食後のコーヒーやお茶は控えた方が良いでしょう。  
参照:大塚製薬ホームページより

## 鉄の多い食品



かつお・まぐろ

肉類

ほうれん草

貝類

※「鉄の王様」と言われていたひじき。以前は鉄が流出する鉄窯で煮ていたことで、鉄の数値が多いことで知られていましたが、現在はステンレス窯を使用されているご家庭が多く、数値が1/9ほどになってしまったそうです。