

アスリートが育つ魔法の食卓

つくば公園前ファミリークリニック

茨城県つくば市水堀485-1



詳細・お問い合わせ→

今回のテーマは鉄！



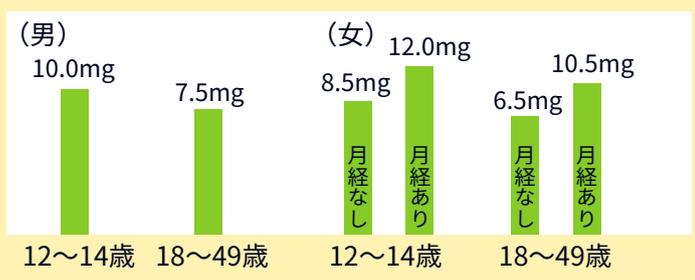
寒くなってきましたね。体調を崩しやすい季節ですが、体に必要なものをしっかり摂り、よく寝て元気に過ごしましょう！今回は食事の課題にも上がりやすい“鉄”に関する内容です。牛乳やお菓子に添加されていたり、子ども用のサプリメントでもよく見かける栄養素ですね。なぜ成長期に鉄が不足しやすく、どのくらい加えていくと良いのか？についてお伝えします！

今が一番不足しやすい!? 食材を意識して鉄不足を防ごう！



成長期は鉄が不足しやすい！

なぜ？ → 特に12~14歳で必要な量が最も増えるから



体の大きな大人よりも子ども達の方が多く必要！！

※食事摂取基準(2020版)

子ども達が実際にとれている量は・・・

男子(7-14歳) → 6.7mg
 女子(7-14歳) → 6.3mg
 不足している量は約2.2~5.7mg

※国民健康栄養調査より

鉄が不足すると・・・

- 鉄欠乏貧血
- 疲労感
- 頭痛
- 食欲不振

などが起きる可能性があります！

1日2~3mgを加えてみよう！

月経時はさらに多く意識的にとろう！

レバー (60g) 約5mg	牛もも赤身 (80g) 約2.2mg	豚もも赤身 (80g) 約0.7mg	カツオ (80g) 約1.5mg
もめん豆腐 (1/2丁) 約1.4mg	さんま (80g) 約1.1mg	あさり缶詰 (30g) 約11mg	納豆 (1パック) 約1.7mg
小松菜 (80g) 約2.2mg	ほうれん草 (80g) 約1.6mg	枝豆 (50g) 約1.4mg	ブロッコリー (50g) 約0.5mg

植物性の食品に多い「非ヘム鉄」は吸収率が低い！

ビタミンC: 柑橘・キウイ・パプリカ
 たんぱく質: 魚・肉・たまご

たんぱく質・ビタミンCと一緒にすることで吸収率アップ！！



楽しく食べてぐんぐん伸ばそう！

「朝食がどうしても食べられない選手を救いたい、そんな想いを込めて jr.プロテインを作りました

詳細はこちら

増量と成長に必要な栄養が一度に取れる。



Best PROTEIN by 広瀬陽香

1日に必要な栄養 + 約半分
 糖質 約300kcal
 糖質 約半分

@BESTPROTEIN_OFFICIAL

管理栄養士：広瀬陽香