

妊娠中と産後を健やかに過ごすための

栄養ワンポイント情報

食事で

【鉄を上手にとりましょう】

葛飾区版ネウボラ事業

～妊娠子育てまるごとサポート～

ゆりかご葛飾



貧血予防のために

妊娠中は、おなかの赤ちゃんへ栄養を運ぶためにたくさんの血液が必要になります。また、赤ちゃんが血液をつくったり貯蔵するために、鉄の必要量が増加します。

鉄を多く含む食品を上手にとり、貧血を予防しましょう。



鉄の平均摂取量はどれくらい？

女性(全体)

20代 6.5mg ・30代 6.2mg ・40代 6.6mg

妊娠中の女性 6.9mg

授乳中の女性 7.0mg

(令和5年国民健康・栄養調査より)

鉄の必要量はどれくらい？

1日の必要量

妊娠していない女性 10.5mg

妊娠初期と授乳中の女性 8.5mg

妊娠中期以降の女性 14.5mg

(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)



鉄を上手にとるためには・・・

鉄は、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の2種類があります。

ヘム鉄は吸収率が高く、非ヘム鉄は低いという違いがあります。従って特にヘム鉄の多い食品を意識して食事にとり入れることをおすすめします。

鉄を多く含む食品 （1回使用量あたり）（単位：mg）

季節によるものもありますが、日ごろ目にすることの多い食品を中心に集めてみました。

旬の食材は、おいしさも栄養量もアップします。いろいろな食品を組み合わせながら食べることをお勧めします。



肉	鉄(mg)
牛肉 モモ(赤肉) 80g	2.2
牛肉 ヒレ(赤肉) 80g	1.9
牛肉 心臓(3切れ) 25g	0.8
牛肉 肝臓(3切れ) 30g	1.2
豚肉 モモ(赤肉) 80g	0.7
豚肉 ヒレ(赤肉) 80g	0.7
豚肉 心臓(3切れ) 25g	0.9
豚肉 肝臓(3切れ) 30g	3.9
鶏肉 モモ(皮なし) (1/3枚) 80g	0.5
鶏肉 心臓 (3個) 25g	1.3
鶏肉 肝臓 (3個) 30g	2.7

卵	鉄(mg)
鶏卵(1個)	0.8

豆・大豆製品	鉄(mg)
そらまめ(5粒) 30g	0.7
水煮大豆(30粒) 25g	0.6
きなこ(大さじ1) 6g	0.5
木綿豆腐 (1/3丁) 100g	1.5
生揚げ(1/2枚) 100g	2.6
糸引き納豆 (1パック) 40g	1.3
枝豆(5さや) 20g	0.5

魚介類	鉄(mg)
まいわし(1尾)	1.0
かつお(さしみ3切れ)	1.0
なまり 30g	1.5
さば(水煮缶)(1片) 30g	0.4
さんま(1尾)	1.4
ししゃも(1尾)	0.2
きはだまぐろ(さしみ3切れ)	0.5
油漬けフレークホワイト75g	1.4
ぶり(切り身 1切れ) 80g	1.0
あさり(10個)	1.0
かき(3個)	1.1
しじみ(10個)	0.3

野菜	鉄(mg)
かぶ(葉)(1株) 30g	0.6
小松菜(1株) 20g	0.6
せり(1/2束) 30g	0.5
なばな(和種)(1本) 20g	0.6
ブロッコリー(1房) 20g	0.3
ほうれん草(1株) 20g	0.4
水菜(1株) 30g	0.6
サニーレタス(1枚) 10g	0.2

種実類	鉄(mg)
いりごま(大さじ1)	0.6

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より

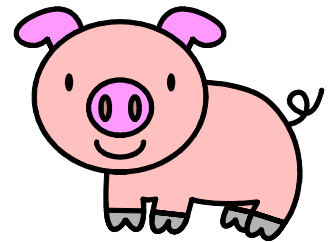
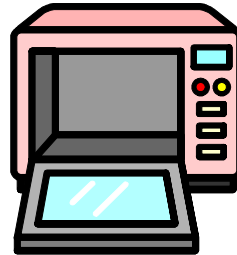
鉄を上手にとるには、たんぱく質食品が大事！

野菜と一緒に「鉄」レシピ①

豚もも肉のカレーチャップあえ

材料(2人分)

豚もも赤身肉(薄切り)	160g
みず菜	100g
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
カレー粉	少々
サラダ油	小さじ2



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	192kcal	たんぱく質	19.2g	脂質	7.0g
炭水化物	9.5g	食塩相当量	1.2g	鉄	2.1mg

作り方

1. みず菜は洗って根の部分を除き、5cm位の長さに切っておく。
2. 豚肉は皿に並べてラップをかけ、電子レンジで十分に加熱し(目安:500Wで2分から2分半程度)、食べやすい大きさに切る。
3. 調味料を全部混ぜ、豚肉をからめて味をなじませる。
4. 1のみず菜を皿に並べ、3の豚肉をタレごとのせる。

★鉄の多い肉や魚介類の選び方★

肉や魚に含まれる鉄は吸収の良いヘム鉄です。どちらも赤身に多く含まれます。

肉はレバーに限らず、脂身の少ない部位を選びましょう。

魚は、かつおなどの赤身魚や、血合いのある魚を選ぶと良いでしょう。

あさりやしじみのような、内臓も食べる貝類にも多く含まれています。

鉄の多い食品を組み合わせました！

野菜と一緒に「鉄」レシピ②

小松菜とあさりのソテー

材料(2人分)

小松菜	4株
あさり	20個
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1／2



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	65kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	4.3g
炭水化物	2.9g	食塩相当量	1.3g	鉄	4.1mg

作り方

1. 小松菜はゆでて4cm位の長さに切る。
2. あさはよく洗って、ザルにあげて水気を切っておく。(必要な場合は砂抜きする)
3. フライパンに油を熱し、あさり、小松菜の順に加えて炒める。
全体がなじんだら、あさりの口が開くまで蓋をして加熱する。
4. しょうゆを加えて味を調える。

一口メモ

せん切りしょうがとごま油を加えると風味や香ばしさが増します。
オリーブオイル、バジル、粉チーズで調味するとイタリアン風になります。
めんつゆやポン酢しょうゆで調味しても、違う味付けで楽しめます。

★植物性食品に含まれる非ヘム鉄を上手に吸収するには★

動物性のたんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒に食べると吸収率が上がります。非ヘム鉄の多い小松菜などは、肉や魚などと一緒に食べると良いでしょう。(ビタミンCは野菜や果物にも含まれています)

鉄を上手にとり、バランス良く食べるためにも、1日3食、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて食べることがポイントです。