



令和4年5月27日
5月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

若葉の美しい季節は、徐々に梅雨へと変化しつつあります。新しい学年やクラスでの生活も、はや2か月近くたち、慣れてきたころでしょうか。見回りをしていると、1年生の給食準備は当初、ほかの学年に比べて時間がかかっていたようですが、だいぶ早くなったように思います。

そして、校庭では、6月初旬に行われる体育大会の練習を頑張っている姿が見受けられます。体調を崩さないためにも、疲れに負けずなるべく給食を食べてほしいです。また運動をするときなどは、こまめな水分補給を心がけましょう。当日は、元気に本番を迎えてください。

ところで、皆さんは「鉄」を摂取していますか？エネルギーやビタミン補給と同様に「鉄」もまた、運動パフォーマンスを上げるのに重要な栄養素です。

鉄にはどんな働きがあるの？

鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。

この鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また鉄はエネルギーを発生させるうえでも必要な栄養素です。大会などで万全の状態に挑みたいとき、鉄が不足していると力を十分に発揮できなくなるかもしれません。さらに激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れたりすることがあります。運動習慣がある人は、いっそう貧血にならないように注意する必要があります。そもそも中学生は成長が著しいため、男女を問わず貧血になりやすい時期なのです。日頃から鉄不足にならないように気をつけましょう。

下に示したのは、各年代の性別ごとの1日にとるべき鉄の量（推奨量）です（『日本人の食事摂取基準（2020年版）』）。これを見ると、一生の中でも中高生の時期が、そして月経のある女子は男子よりもたくさん鉄をとらなければならないことがわかります。しかし、いくら体に必要だからといって、サプリメントなどで一気にたくさんとればよいものでもありません。栄養素には「耐容上限量」といって、それを超えてとりすぎると逆に健康に悪い影響をおよぼす量があることがわかっているからです。

鉄の食事摂取基準 (mg / 日) 『日本人の食事摂取基準 (2020年版)』

年齢	男性		女性		
	推奨量 (RDA)	耐容上限量 (UL)	推奨量 (RDA)		耐容上限量 (UL)
			月経なし	月経あり	
6～7 (歳)	5.5	30	5.5		30
8～9 (歳)	7.0	35	7.5		35
10～11 (歳)	8.5	35	8.5	12.0	35
12～14 (歳)	10.0	40	8.5	12.0	40
15～17 (歳)	10.0	50	7.0	10.5	40
18～29 (歳)	7.5	50	6.5	10.5	40
30～49 (歳)	7.5	50	6.5	10.5	40
50～64 (歳)	7.5	50	6.5	11.0	40
65～74 (歳)	7.5	50	6.0	—	40
70以上 (歳)	7.0	50	6.0	—	40

※妊婦 (付加量) : + 2.5 (初期)、+ 9.5 (中期・後期)、授乳婦 (付加量) : + 2.5

鉄不足にならないための食事とは？

食品に含まれる鉄は、肉、魚、卵といった動物性食品に含(ふく)まれる「ヘム鉄」と、大豆製品、海草、小松菜、ほうれん草といった植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類あります。

「ヘム鉄」のほうが「非ヘム鉄」より吸収率が高いですが「非ヘム鉄」もビタミンCととると吸収されやすくなります。果物やキャベツ、ピーマン、ブロッコリーといった緑色の野菜はビタミンCが多く含まれている食材なので一緒にとりましょう。

動物性食品



あさり

1食分 (40g) : 12.0mg



しじみ

1食分 (50g) : 4.2mg



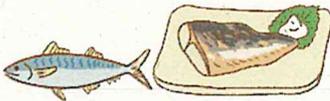
豚レバー

1食分 (40g) : 5.2mg



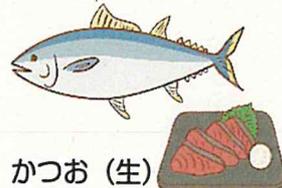
牛肉 (もも・赤肉)

1食分 (80g) : 2.2mg



さば (まさば・焼き)

1食分 (120g) : 1.9mg



かつお (生)

1食分 (80g) : 1.5mg



がんもどき

1食分 (100g) : 3.6mg



豆乳

1食分 (200g) : 2.4mg



ピュアココア

1食分 (18g) : 2.5mg



そば 1食分

(200g) : 1.6mg



小松菜 (ゆで)

1食分 (80g) : 1.7mg



アーモンド

(フライ味付け)

1食分 (15g) : 0.5mg

ただし貧血予防には、鉄だけでなく、血液など体をつくるもとになるたんぱく質もしっかりとることが大切です。たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品に多く、こうした食品は鉄も多く含んでいるものが多いです。その意味でも、主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食材が無理なく食べられ、栄養バランスも整えやすい、理想的な食事スタイルです。

しかし、主食・主菜・副菜がそろっていない食事でも工夫次第でバランスのとれたものに近づけることはできます。たとえばパンだけだったらメロンパンやクリームパンといった菓子パンではなく、卵やハム、野菜が具になっているサンドイッチやハンバーガーなど食事のできるパンを、めん類だったら肉や卵、野菜が具に入っているものを選んで食べるようにしましょう。

未来の自分のためにも今から意識!

とくに女性は妊娠(にんしん)、出産、そして授乳の際に、赤ちゃんの健康のための鉄も必要になってきます。妊娠がわかってから一生懸命、鉄をとろうとしても、なかなかすぐに体に吸収されません。やはり日頃から、鉄を含め、栄養バランスのとれた食事をとり続けていることが大切になります。中学生の今から、私たちの一生の健康にとって大切な栄養素のことを知り、意識して食事の中にとり入れていく習慣を身につけていきたいですね。