



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。さつまいもやさんまなどが美味しい季節です。

季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすいため、

季節に合わせた食べ物を上手に取り入れながらたくさん体を動かして健康な毎日を送っていきましょう。

◆◆ 積極的に鉄をとろう ◆◆

鉄分は、血液を作る上で必要となり、脳の働きや成長には欠かせない栄養素です。1日に必要な量は、1～2歳で4.5g/日、3～5歳で5.5g/日とされています。

鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」「集中力の低下（落ち着きがない）」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類が出来ます。ヘム鉄の吸収力は、非ヘム鉄の約5倍とされています。

体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

ヘム鉄を多く含む食品

肉：レバー、豚肉・牛肉の赤身
魚：かつお、まぐろ

非ヘム鉄を多く含む食品

野菜：ほうれん草、小松菜
その他：卵、牛乳、あさり、豆乳



鉄分たっぷり旬の「かつお」を使ったレシピ

春に黒潮によって北上するかつおを初かつおといい、海の水温が下がり南下してくるかつおを戻りかつおと言います。秋に取れるかつおは脂がのっており、鉄・EPA・DHA・ビタミンDを多く含みます。旬の食べ物は、安価で新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバー

《 揚げない！かつおの竜田揚げ 》

材料（4人分）

- ・かつお切り身 400g
- ・塩 適量
- ・片栗粉 適量
- ★醤油 大さじ2
- ★酒 大さじ2
- ★みりん 大さじ1
- ★おろししょうが 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ3

作り方

- 1) かつおの両面に塩を振って10分ほどおき、ペーパータオルで余分な水分と臭みをとる。
- 2) かつおを食べやすい大きさに切り、ポリ袋に★を入れ、かつおを入れ、下味をつける。
- 3) 2) に片栗粉を薄くまぶす。
- 4) フライパンにサラダ油を入れ熱し、かつおの両面をこんがりとし、色づくまで焼く。

