



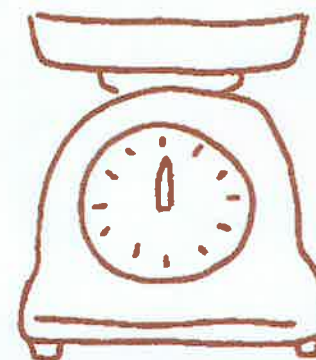
## 女性のための「健康づくり栄養」講座

必要な栄養素は摂れていますか？

～バランスの良い食事の組み合わせで家族も健康に～

栄養成分別  
おすすめ食品・メニュー

---



# 鉄分が不足していると…

朝起きられない

冷え性

疲れやすい

貧血

血中ヘモグロビン値

|     |            |
|-----|------------|
| 男性  | 13 g/dl 未満 |
| 女性  | 12 g/dl 未満 |
| 高齢者 | 11 g/dl 未満 |

隠れ貧血の増加

食品から  
1mg/1日  
吸収

汗や髪から  
1mg/1日  
排泄

肝臓、骨髄、  
脾臓、筋肉に  
蓄えられている

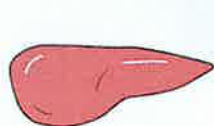
貯蔵鉄  
30%  
機能鉄  
70%

赤血球のヘモグロビンや筋肉に存在するミオグロビンの構成成分で、酸素を全身に運ぶ

# 鉄分を多く含む食品

## ヘム鉄<sup>※1</sup>を多く含む食品

※1 肉や魚に含まれる、吸収率が高い



豚レバー  
13mg



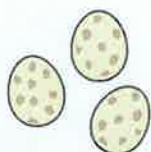
鶏レバー  
9mg



かつお節  
5.5mg



卵黄  
6mg



うずら卵  
3.1mg



しじみ  
5.3mg



いわしの丸干し  
4.4mg



鴨肉  
4.3mg



あさり  
3.8mg

## 非ヘム鉄<sup>※2</sup>を多く含む食品

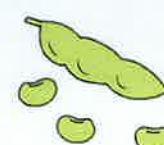
※2 野菜や穀物に含まれる、吸収率が低い



豆味噌  
6.8mg



油あげ  
4.2mg



枝豆  
2.5mg



パセリ  
7.5mg



干しぶどう  
2.3mg



プルーン(乾)  
1.0mg



干し椎茸  
9.7mg



焼きのり  
11.4mg



ひじき  
55mg



小松菜  
2.1mg



## 鉄分を多く摂取できるおすすめメニュー



クラムチャウダー



切り干し大根ご飯



小松菜の和え物



ニラレバ炒め

# 食物繊維が不足していると…

ぐっすり  
寝られない

便秘

肌荒れ



## 食物繊維摂取基準

|     |         |
|-----|---------|
| 男 性 | 20 g 以上 |
| 女 性 | 18 g 以上 |

### 水溶性 食物繊維

糖質の吸収を  
穏やかにする

腸内細菌の  
えさになる

ナトリウム  
などを排出

食べ過ぎを防ぐ

腸内環境を  
整える

消化器官の  
働きの  
活性化

### 不溶性 食物繊維

便量の増加

通便を促す

有害物質の  
滞留時間を短縮

5 ~ 6g 不足

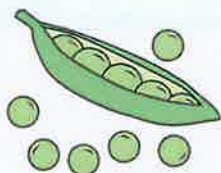
# 食物繊維を多く含む食品

野菜 100g 当たり



インゲン

13.3g



えんどう豆

7.7g



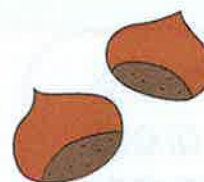
大葉

7.3g



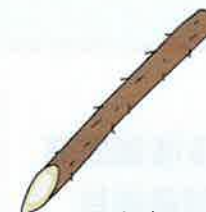
パセリ

6.8g



栗

6.6g



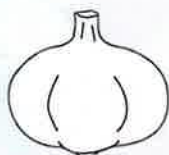
ごぼう

6.1g



モロヘイヤ

5.9g



にんにく

5.7g



明日葉

5.6g



アボガド

5.3g



オクラ

5.2g



菜の花

4.3g



きくらげ(乾)

57.4g



干し椎茸

41g



エリンギ

4.3g



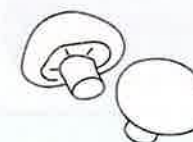
えのき茸

3.9g



しめじ

3.7g



マッシュルーム

3.3g



## 食物繊維を多く摂取できるおすすめメニュー



雑穀ハンバーグ



おからコロッケ



まぐろとろろ納豆

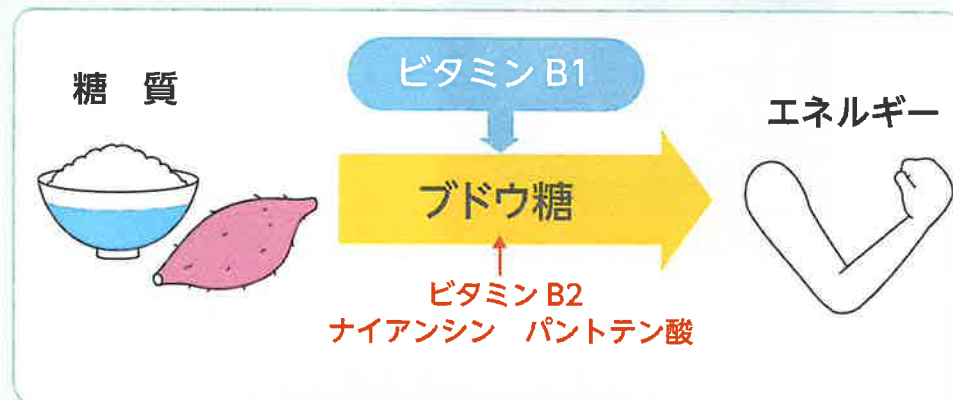


根菜のかす汁

# ビタミン B1・B6 が不足していると…



## ビタミン B1



## ビタミン B6

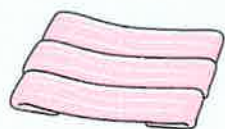




# ビタミン B1・B6 を多く含む食品

## ビタミン B1 を多く含む食品

野菜 100g 当たり



豚肉

0.54~0.98mg



生ハム

0.90mg



うなぎ蒲焼

0.75mg



青のり

0.89mg



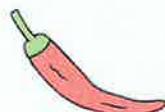
大豆

0.83mg



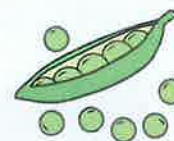
干し椎茸

0.5mg



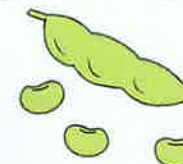
唐辛子

0.5mg



グリーンピース

0.33mg

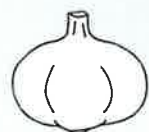


枝豆

0.24mg

## ビタミン B6 を多く含む食品

野菜 100g 当たり



にんにく

1.53mg



ピスタチオ

1.22mg



ごま

0.64mg



マグロ

1.08mg



牛レバー

0.89mg



かつお

0.76mg



鶏ささみ

0.66mg

## ビタミン B1・B6 を多く摂取できるおすすめメニュー



生姜焼き



かつおのたたき

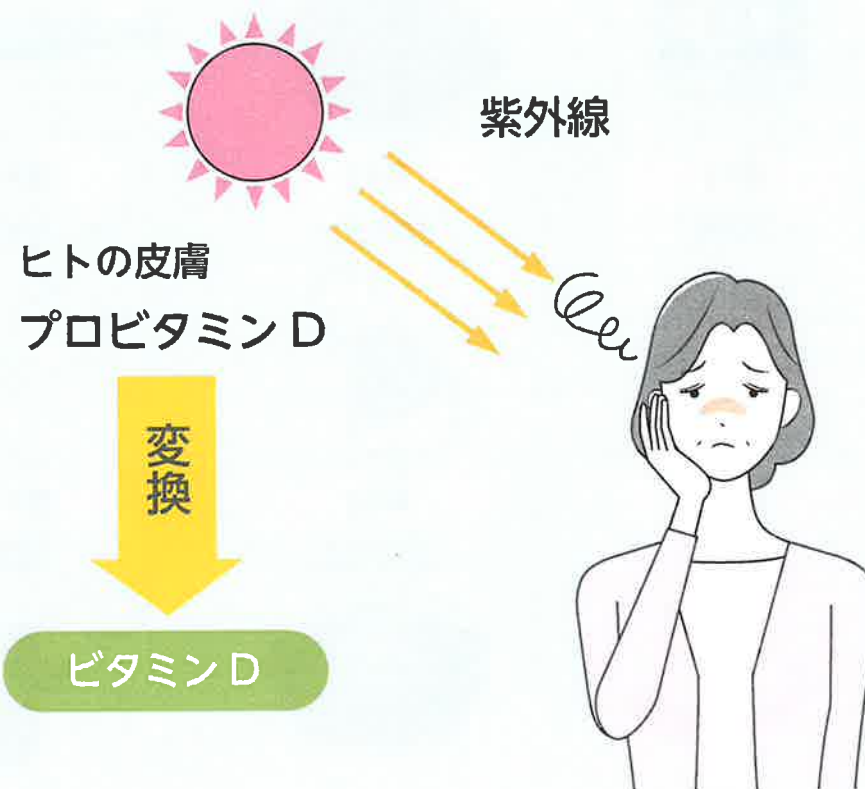


まぐろ丼



枝豆

# ビタミンDが不足していると...



ビタミンDが不足



# ビタミンDを多く含む食品

野菜 100g 当たり



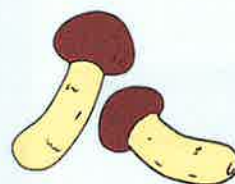
きくらげ(乾)

440  $\mu$ g



干し椎茸

17  $\mu$ g



松茸

4  $\mu$ g



まいたけ

3  $\mu$ g



エリンギ

2  $\mu$ g



椎茸

2  $\mu$ g



しめじ

2  $\mu$ g



マッシュルーム

1  $\mu$ g



えのき茸

1  $\mu$ g



なめこ

1  $\mu$ g



いわし丸干し

50  $\mu$ g



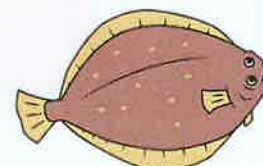
生さけ

22  $\mu$ g



さんま

19  $\mu$ g



カレイ

13  $\mu$ g



さば水煮缶

11  $\mu$ g

## ビタミンDを多く摂取できるおすすめメニュー



たらこパスタ



きのこ汁



きくらげの卵とじ



鮭の焼き魚

## 亜鉛が不足していると…



- 成長・新陳代謝の促進
- 味覚や臭覚の正常化
- 食欲の正常化
- 脳の機能維持
- 女性ホルモンの分泌促進
- 細胞老化・ガンの抑制
- 免疫力の維持
- 胎児の正常な成長
- 鉛などの有害金属から保護
- VCとコラーゲン合成

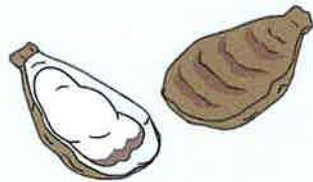


**鉄分の多い食品には亜鉛も多い**



# 亜鉛を多く含む食品

野菜 100g 当たり



牡蠣

13.2mg



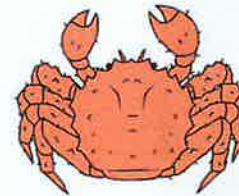
牛肉

4.2~4.9mg



たらばかに

4.2mg



毛がに

3.8mg



しゃこ

3.3mg



豚レバー

6.9mg



たらこ

3.1mg



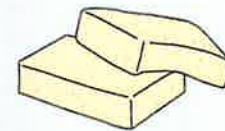
パルメザンチーズ

7.3mg



ビーフジャーキー

8.8mg



高野豆腐

5.2mg



松の実

6.0mg



ゴマ

5.9mg



アーモンド

4.4mg



落花生

3.0mg



きなこ

3.5mg

## 亜鉛を多く摂取できるおすすめメニュー



かきフライ



麻婆高野豆腐



ジェノベーゼのパスタ



チーズフォンデュ

# DHA が不足していると…

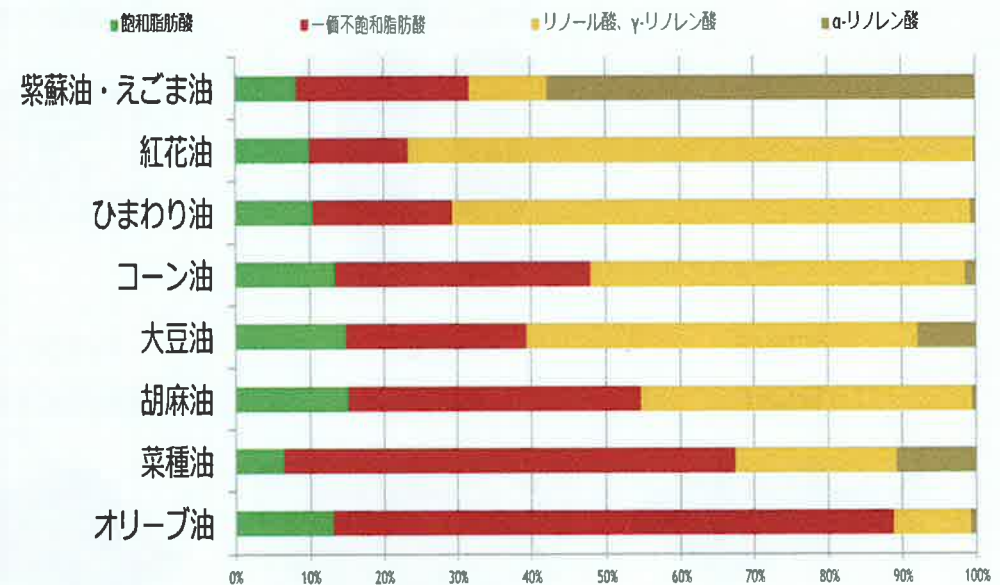
集中力の  
低下



物忘れが  
多い



## 食用油の脂肪酸バランス



生活習慣病予防士 4 より

**脂肪酸  
バランスの崩れ**

出典: まるのうち保健室2016白書より



# DHA を多く含む食品

野菜 100g 当たり



マグロ  
3,200mg



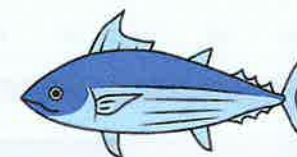
ブリ  
1,700mg



うなぎ蒲焼き  
1,300mg



あじの開き  
1,300mg



かつお  
970mg



さんま  
1,100mg



さば水煮缶  
1,300mg



いわし蒲焼き缶  
1,400mg



亜麻仁油・えごま油  
2,500mg/大さじ1  
( $\alpha$ -リノレン酸)

## DHA を多く摂取できるおすすめメニュー



マグロの回鍋肉



サーモンとアボガドのサラダ



いわしのつみれ汁



ぶり大根



さばとトマトの和え物

# カルシウムが不足していると…

イライラ  
しやすい

倦怠感

便秘がち



血中カルシウムが  
不足すると…

骨に貯蔵されていた  
カルシウムが溶け出して  
血中に必要な濃度を保つ



血中カルシウムが  
不足し続けると…

カルシウムの密度が  
減少して骨が弱くなる



添加物により  
吸収の阻害

出典: まるのうち保健室2016白書より



# カルシウムを多く含む食品

野菜 100g 当たり



モロヘイヤ

260mg



バジル

240mg



大葉

230mg



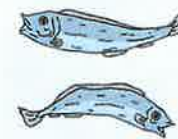
大根の葉

220mg



水菜

210mg



煮干し

2200mg



小松菜

150mg



菜の花

140mg



青梗菜

120mg



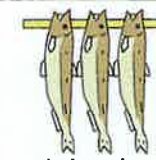
クレソン

110mg



干しえび

7100mg



ししゃも

350mg



カットわかめ

820mg



ひじき

1400mg



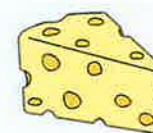
パルメザンチーズ

1300mg



ごま

1200mg



チーズ

630mg



油あげ

300mg



アーモンド

210mg



牛乳

110mg



ヨーグルト

120mg



味噌

100mg



チョコレート

240mg

# カルシウムを多く摂取できるおすすめメニュー



小松菜と厚揚げの煮びたし



五色のねばねばうどん



豆腐と桜えびのお好み焼き



ししゃもの南蛮漬け

デリカフーズグループ



かまぼことしらすの青菜和え



制作：デリカフーズグループ デザイナーフーズ株式会社

**明治安田生命保険相互会社**

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL.03-3283-8111(代表)  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者



