

鉄分とビタミンCの 賢い摂り方ガイド

毎日の食事で、鉄分とビタミンCを効果的に摂取する方法をご紹介します。正しい知識を持つことで、栄養の吸収率が大きく変わります。

鉄分摂取の基本ルール

ポイント①

ビタミンCとセットで摂る

これが一番大事なルールです。鉄分は単体だと体に吸収されにくいのですが、ビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率が格段にアップします。食事の際は、必ず鉄分とビタミンCを組み合わせることを意識しましょう。

ポイント②

動物性(ヘム鉄)を優先する

鉄には、お肉や魚に含まれる動物性の鉄(ヘム鉄)と、野菜に含まれる植物性の鉄(非ヘム鉄)があります。ヘム鉄の方が吸収率がとても高いので、赤身の魚や卵、赤身のお肉をメインのタンパク質として意識すると良いですよ。

へム鉄が豊富な食材



赤身のお肉

牛肉や豚肉の赤身部分には、吸収率の高いへム鉄が豊富に含まれています。



赤身の魚

マグロやカツオなどの赤身魚は、鉄分とタンパク質を同時に摂取できます。



卵

手軽に食べられる卵も、優秀なへム鉄の供給源です。毎日の食事に取り入れましょう。

鉄分とビタミンCの 最強コンビネーション



鉄分豊富な食材

赤身肉、魚、卵などのヘム鉄源を選ぶ



ビタミンC食材

生野菜や果物を一緒に食べる



吸収率アップ

体内での鉄分吸収が格段に向上

ビタミンC摂取の優しいポイント



こまめに分けて摂る

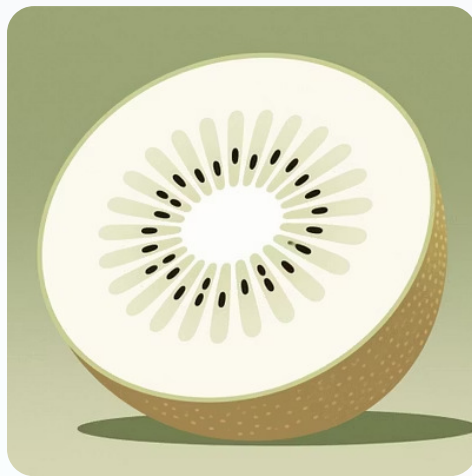
ビタミンCは水溶性なので、体内に長く貯めておくことができません。一度にたくさん摂っても尿として排出されてしまいます。朝、昼、晩に分けて1000mgずつ摂ることで、体内で一日中効果を発揮します。



生のままいただく

ビタミンCは熱にとっても弱く、加熱すると栄養が壊れやすい性質があります。できるだけ生の野菜や果物から摂取してあげましょう。サラダやフルーツを毎食に取り入れることがおすすめです。

ビタミンCが豊富な生食材



パプリカ、キウイ、いちご、ブロッコリー、柑橘類、トマトなどは、ビタミンCが特に豊富な食材です。これらを生のまま食べることで、最大限の栄養を摂取できます。

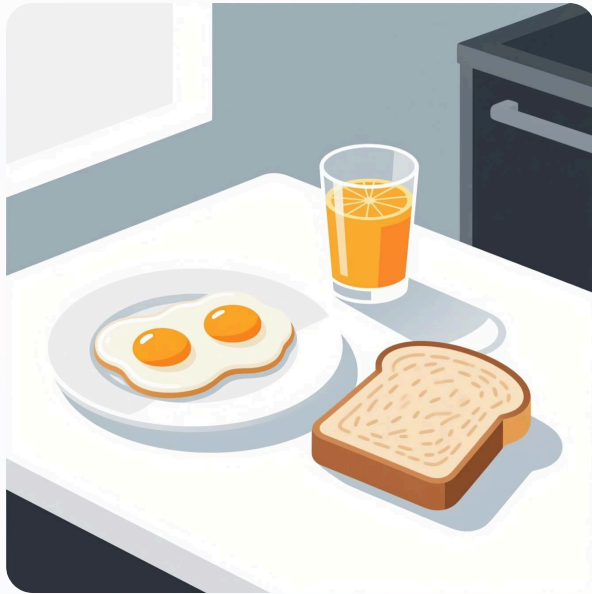
1日のビタミンC摂取スケジュール



このように分けて摂取することで、体内の職人さんたちが一日中、元気にお仕事をしてくれます。サプリメントを使用する場合も、同じように分けて飲むことが効果的です。

理想的な食事の組み合わせ例

朝食メニュー



- 卵料理(鉄分)
- オレンジジュース(ビタミンC)
- フルーツサラダ

昼食メニュー



- 赤身魚のグリル(鉄分)
- 生野菜サラダ(ビタミンC)
- レモンを添えて

夕食メニュー



- 赤身肉のステーキ(鉄分)
- パプリカのマリネ(ビタミンC)
- トマトサラダ

覚えておきたい重要ポイント

鉄分はビタミンCと一緒に

吸収率を最大限に高めるため、必ずセットで摂取しましょう。単体では効果が半減してしまいます。

ヘム鉄を優先的に選ぶ

動物性の鉄分は植物性よりも吸収率が高いため、お肉や魚、卵を積極的に食べましょう。

ビタミンCはこまめに分けて

一度に大量摂取しても排出されるので、朝昼晩の3回に分けて摂ることが効果的です。

生野菜・果物を積極的に

ビタミンCは熱に弱いため、加熱せずに生のまま食べることで栄養を最大限に活用できます。

今日から始める 賢い栄養摂取

01

食材選びを意識する

赤身のお肉や魚、卵などのヘム鉄源と、生野菜や果物を買物リストに

02

食事の組み合わせを工夫

鉄分とビタミンCを必ずセットにした献立を考える習慣をつける

03

摂取タイミングを分散

ビタミンCは朝昼晩の3回に分けて摂取し、一日中効果を維持

04

継続して健康的な食生活を

これらのポイントを日常に取り入れ、体の中から元気になりましょう

正しい知識を持って、毎日の食事を少し工夫するだけで、栄養の吸収率は大きく変わります。今日からぜひ実践してみてください!

