

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血：ひんけつ）かもしれません。鉄はとても大切な栄養素の一つです。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

貧血ってなに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



女子は月経（生理）が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

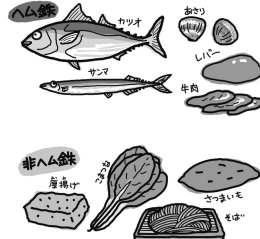
貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

参考：(株)健学社 食育フォーラム 2026.9

教科書メニュー ～くじら～

昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉やとり肉がたくさん出回っておらず、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食でも子どもたちの健康を育む重要な食材として提供されてきました。

商業捕鯨は乱獲などが原因で一時停止されました。現在、日本は商業捕鯨を再開していますが、くじらは高級食材として日常の食卓から遠ざかっています。

参考：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑 第2巻
株式会社 群羊社

小学校1年 国語

「くじらぐも」

なかがわりえこ さく

1年2組の子どもたちが学校の校庭で体操をしているとき、空に現れたのは、大きな雲のくじら。子どもたちに合わせて体操やかけ足をするその姿を見て、みんなは、「くじらはきっと学校が好きなんだ」と考えます。

「ここへ おいでよう。」と誘うと、「ここへ おいでよう。」と誘い返すくじらの言葉を聞いて、子どもたちはみんなで手をつなぎ、くじらに向かってジャンプをし始めます。「天まで とどけ 一、二、三。」というかけ声とともに――。