

🍵 ご挨拶

いつも大変お世話になっております。
新緑のさわやかな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
5月に入り、夏に向けて天候の方も晴れの日が多くなりました。
気温も高くなってきましたので、熱中症などに注意しましょう。
私は、様々な花粉アレルギーのため、ようやくスギ花粉が減ってきたと
喜ぶ束の間、次はヒノキの花粉に毎日悩まされております。(松本)



🍵 今回のピックアップ

今回、ピックアップする商品は、「鉄たまご」です。
先日テレビで紹介されて以来、どこの業者さんも欠品中とのこと！

では、この「鉄たまご」とは何に使用して、どういった物なのでしょう。

ご紹介していきたいと思います。



「鉄たまご」とは、名前の通りたまご型の鉄（南部鉄）の塊です。

他にも、魚型のものやキティーちゃん型、ドラえもん型のものなど形は色々あります。

一般的に、鉄たまごをやかんに入れてお湯を沸かすと、鉄たまごに含まれている鉄分がお湯に溶け出し、沸かしたお湯を飲むだけで効率良く鉄分を摂取できるといわれています。

鉄たまごから溶け出してくる鉄分の約 90%が、人間の身体に吸収されやすい二価鉄です。

※二価鉄は、人間の体内で消化を経ずにすぐに吸収されるために、継続的に摂取することによって貧血予防や改善などに効果があるとされています。



「貧血」という症状は、血液にある赤血球のヘモグロビンの量が基準値よりも下回った状態のことをいいます。原因として一番多いのが、ヘモグロビンを構成する材料となる鉄が不足しておこる鉄欠乏性の貧血です。一般的に「めまい」や「立ち眩み」などの症状で知られていますが、他にも「抜け毛」や「不眠症」なども「貧血」の症状としてあります。

鉄たまご 1 個に対して、水 1 ℓ のお湯を沸かすと 0.042mg の鉄分が抽出できます。

(1 日に必要な鉄分＝男性：10mg/女性：12mg といわれています。)

日本人の鉄分摂取量は、戦前に比べると半分以下にまで落ち込んでいるというデータもあるそうです。戦前・戦争直後の調理道具が主に鉄なべだったのが、現在ではアルミやステンレス鍋に代わっていったのも一因ではという見方もありました。