

## (鉄分強化)ソフトいり玉子

- **提案理由**： ・サラダ及び和え物の副素材品として、ご利用ください。  
・鉄分を強化した、いり玉子です。

参考価格		規格	1kgパック×5入/2合
分類	加熱後摂取冷凍食品(凍結前加熱済)		
直接食品に接する包材	ポリエチレン		

### ●調理方法(又は取扱上の注意点)

冷凍のまま沸騰した湯の中に袋ごと入れ、再沸騰後12～15分間ボイルしてください。

### ●使用原材料・構成比

※原材料原産地については、原料事情により変更になる場合があります。

使用原材料	原産地	構成比 (%)	アレルギー対象原料	使用原材料	原産地	構成比 (%)	アレルギー対象原料
鶏卵	日本	73.10	卵	ピロリン酸鉄		φ	
でん粉		4.80		植物油		φ	
砂糖		2.50		水		18.10	
食塩		0.60					
鰹節エキス		0.40					
酵母エキス		0.30					
酸味料		0.20		計		100	

◎製品製造地 北海道

### ●公的機関による検査結果

### 試験成績証明書

証明書番号 17115983001-0101  
生産者：すぐる食品(株)

**品名：(鉄分強化)ソフトいり玉子**  
栄養分析(100g当たり実測値)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)	ミネラル						ビタミン				食物 繊維 総量 (g)
					ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A RAE当量 (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
162	10.9	9.0	9.3	1.09	428	45.1	10.4	169	4.11	1.11	164	0.11	0.36	0	0.2

生菌数	大腸菌群	黄色ブドウ球菌	サルモネラ
<3,000/g	陰性	陰性/0.01g	陰性/25g

\*衛生状態は良好であり、かつ食品衛生法に定める成分規格に合致しています。

**公益社団法人学校給食物資開発流通研究協会 殿**  
平成29年10月17日に当センターに提出された品目に係る栄養分析、平成29年10月31日  
食品衛生法規検査の結果を上記のとおり証明します。 一般財団法人 日本食品分析センター

当社は、本会の流通会員として自信をもって当協会の推奨食品をお勧めします。

### ●お問い合わせ

学流協生産会員



〒152-0034 東京都目黒区緑が丘2-7-7

☎ 03(3718)6331(代) FAX 03(3724)2793

北海道☎0164(25)1717 仙台☎022(381)8666 浜松☎053(447)3807  
大阪☎06(6337)5025 福岡☎092(663)2277

# 食ものがたり

## 必須ミネラル（鉄）

最近、日本人の約6割にあたる人の平均赤血球容積（MCV）の値が低い、潜在的鉄欠乏になっています。鉄欠乏を起こすと貧血のみならず、将来栄養障害、高血圧、糖尿病などの生活習慣病をひきおこし、やがて脳疾患や心疾患へと進行するおそれもあります。

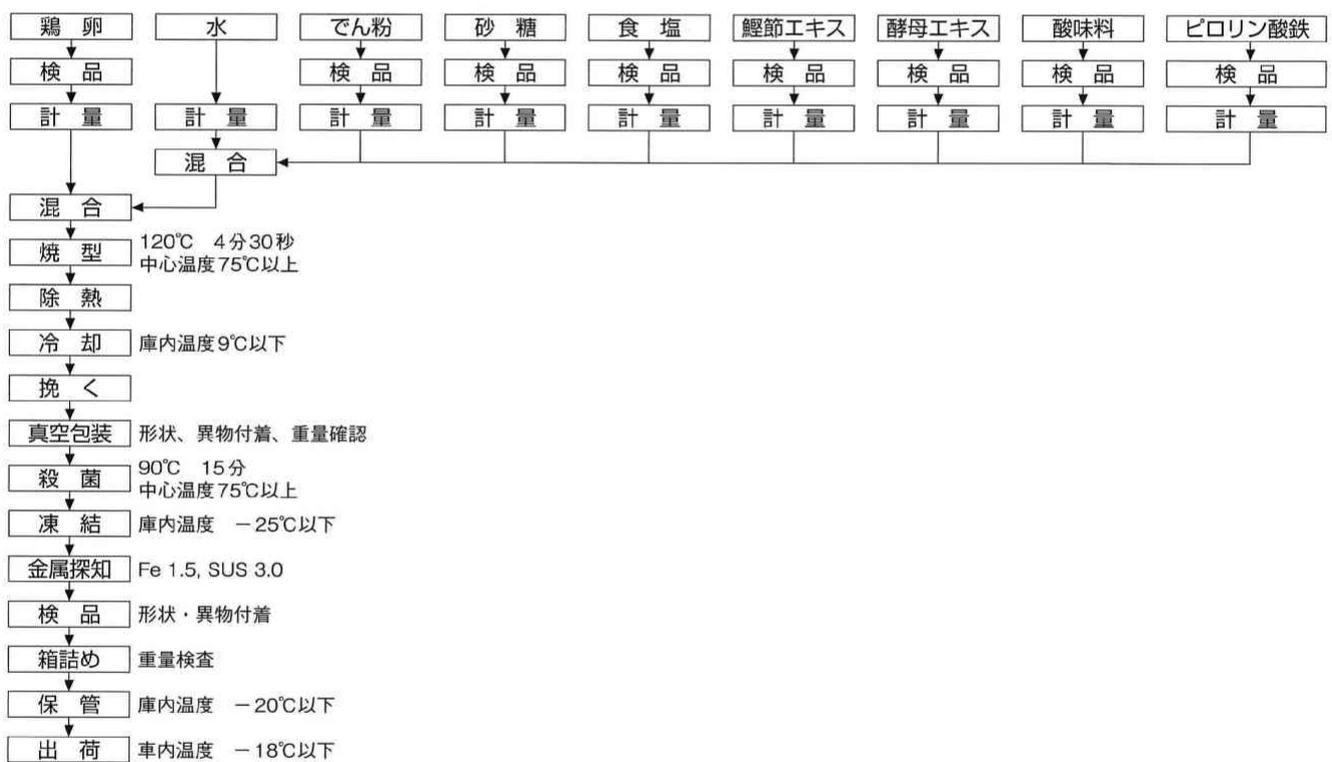
鉄欠乏の原因は、栄養バランスのとれた食事をしていないことや、スナック菓子、ファーストフードに頼っていることなどです。

鉄は人体に3～4g含まれていますが、その60～70%は血液中の赤血球のヘモグロビンに、また約7%は、筋肉細胞のミオグロビンに存在します。いずれも生命の維持に不可欠で、とくに赤血球は、細胞へ酸素を運ぶという重要な働きをしています。また、成長促進や、免疫機能にも関与し、病気、ストレスへの抵抗力を高め、疲労を防ぐ役割もあります。

鉄の摂取吸収能力は、体の要求度に応じて変化します。腸の粘膜は、鉄の必要な期間は鉄を多く吸収し、十分な期間は吸収を制御するため、過剰症はほとんど見られません。

女性は男性の2倍の鉄を必要とされ、意識的な鉄の補給が必要で、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まります。逆に、タンニンや食物繊維は吸収を阻害するのでタンニンを含むコーヒー、緑茶、紅茶などは食事直後は避けるようにしましょう。

## 製造工程図



### 学流協の推奨品 開発テーマ

学校給食環境・喫食形態の多様化に配慮し、『おいしく安全・楽しく食育』にふさわしい優良食品の開発に取り組む。

当協会は、流通会員（学校給食に強い関心を持ち地域を代表する業務用問屋）と生産会員（学校給食向けの優良食品を生産する有力食品メーカー）で構成する公益法人で「学校給食の充実改善に寄与すること」を目的とし、学校給食用優良食品の開発・選定・普及と情報提供活動を主たる業務として行っております。

### 開発食品選定委員（学識者）

委員長	田島 真	実践女子大学名誉教授	副委員長	石井 克枝	千葉大学名誉教授
委員	鈴野 弘子	東京農業大学教授	委員	原 正美	京都光華女子大学教授
〃	原島恵美子	神奈川工科大学准教授	〃	石田 裕美	女子栄養大学教授
〃	岩瀬 充子	茨城県新採栄養教諭指導員	〃	石川久美子	(公社) 全国学校栄養士協会前理事



公益社団法人 学校給食物資開発流通研究協会(略称:学流協)

〒101-0047 東京都千代田区内神田3-2-12 TEL:03(5298)6125

E-mail: grk-21@ac.auone-net.jp  
http://www.gakuryukyo.or.jp/