

栄養だより

～食事で貧血を予防しましょう～

貧血とは、血液中の赤血球に含まれる赤い色素（ヘモグロビン）の濃度が低下した状態のことをいいます。ヘモグロビンは、酸素を全身に運ぶ働きがあるため、ヘモグロビン量が減少することで、体が酸欠状態となり、動機、息切れ、めまい、顔面蒼白などの症状が現れることがあります。貧血は様々な種類がありますが、中でも1番多いのが鉄の不足が原因の「鉄欠乏性貧血」です。

●貧血予防のための食事のポイント

鉄は2種類あり、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられます。

体への吸収率が高い「ヘム鉄」
赤身の肉、魚、貝類など



体への吸収率が低い「非ヘム鉄」
小松菜、ほうれん草、大豆製品など



一緒にとると吸収率UP！

●ビタミンC

ブロッコリー、キウイ、
ピーマンなど



●クエン酸

梅干し、レモンなどの柑橘類

* 今月のお料理レシピ *

『ビビンバ風うどん』

～鉄を含む牛肉と小松菜はクエン酸を含むレモン汁と一緒にすることで吸収率がアップします～

《材料（2人分）》

ゆでうどん	2玉 (360g)	牛こま切れ肉	120g
焼肉のたれ	大さじ2	もやし	1/2袋 (100g)
小松菜	2株 (60g)	にんじん	1/4本 (30g)
キムチ	50g	温泉卵	2個
レモン汁	小さじ2	白ごま	小さじ1

A

ごま油	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
塩	少々	鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1/2

《作り方》

- ①にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②牛こま切れ肉を細切りにし、耐熱容器に入れる。焼肉のたれを加えてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③鍋に湯を沸かして、うどんをゆでる。ゆであがったら、ゆで汁は鍋に残したまま、うどんだけを取り出し、水気を切っておく。
- ④③の鍋に、にんじんを入れ、やわらかくなるまで鍋で2～3分ゆでる。その後、小松菜ともやしを入れて30秒ゆでて、ザルにあげ、冷水で冷やし水気を絞っておく。
- ⑤ボウルに④を入れ、Aを加えて和える。
- ⑥器にうどんを盛り、②と⑤、キムチ、温泉卵を盛りつけ、上からレモン汁と白ごまをかける。



《1人分栄養価》

エネルギー：545kcal、食塩相当量：3.5g、鉄：3.2mg

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。