

今日のごはんは明日のげんき!

～笑顔でつくる健康なまち 深谷～
食生活の改善で病気を防ごう!

食生活を見直して貧血を予防しましょう!

めまい、立ちくらみ、疲れやすい、顔色が悪いなどは貧血の症状です。当てはまるかたは、食生活を見直してみましょう!

貧血予防のポイント

- ① **1日3食、栄養バランスの良い食事を心掛け、ゆっくり、よくかんで食べましょう!**
毎食、主食・主菜・野菜がそろっているか確認しましょう。ゆっくりよくかむことで胃酸が分泌され胃での鉄の吸収が良くなります。
- ② **たんぱく質をしっかり取りましょう!**
たんぱく質は『肉・魚・卵・大豆製品』に多く含まれます。
- ③ **鉄分をしっかり取りましょう!**
鉄分の多い食品といえば『鶏や豚のレバー』ですが、『かつお、いわし、あさり、しじみ、納豆、ほうれん草、小松菜、ひじき、そば』などにも多く含まれています。大豆や野菜に含まれる鉄は、肉や魚に含まれている鉄よりも体に吸収されにくいといわれていますが、新鮮な野菜や果物に多く含まれているビタミンCと一緒に取ることで吸収しやすくなります。
- ④ **暴飲暴食はやめましょう!**
胃腸に負担がかかると消化吸収能力が低下し、鉄の吸収も低下します。



深谷赤十字病院管理栄養士
荻野由美子さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

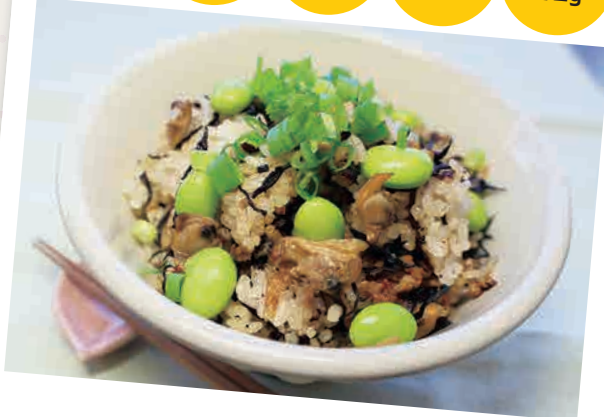
キレイ・元気を応援します! No.16

1品でたんぱく質と鉄をしっかり取ることができます!

ひじきとあさりの炊き込みご飯

栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 349kcal	たんぱく質 10.9g	脂質 5.2g	炭水化物 61.5g	塩分 1.2g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

あさりやひじきは鉄分が豊富に含まれています。あさはたんぱく質も豊富なので貧血予防にはおすすめ食材です。

材 料 (2人分)

米130g、水130cc、あさり水煮缶40g、ひじき(乾燥)5g、油揚げ1/2枚、ショウガ小1かけ、A(しょうゆ大さじ2/3、みりん大さじ1/2、酒小さじ1)、ごま油小さじ1、むぎ枝豆20g、万能ネギ1本

作り方

- ① 油揚げは油抜きして、半分に切り5mm幅に切る
- ② 熱したフライパンにごま油を敷き、①、刻んだショウガ、水で戻したひじき、あさを炒め、Aを加えて汁気が無くなるまで煮詰める
- ③ 炊飯器に②を加え、通常のご飯と同じように炊く
- ④ 炊き上がったら、茹でた枝豆を加え混ぜ合わせる
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから