

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!

### 女性の健康「貧血予防」

女性は月経や妊娠・出産などで血液を失うため、男性よりも貧血になりやすいといわれています。貧血を予防するには、1日3食、栄養バランスの良い食事をとることはもちろんのこと、食べ方にも次の通り、いくつかポイントがあります。

#### ①「鉄分」の摂取を意識する

小松菜やホウレンソウなど、鉄分を多く含む食材を意識してとりましょう。また、鉄分の吸収率を高めるビタミンCなどを含む食材(ミカンやキウイフルーツなど)と一緒に取るのもおすすめです。

#### ②ゆっくりよくかんで食べる

胃酸が分泌され、鉄分の吸収が高まります。

#### ③暴飲暴食をしない

胃腸に負担がかかると、消化吸収の能力が低下して、鉄分の吸収も悪くなります。

#### ④「たんぱく質」をしっかり取る

たんぱく質が不足すると、赤血球をつくる力が落ちます。たんぱく質が多く含まれる肉・魚・豆腐などの食材もしっかりとりましょう。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
荻野由美子さん

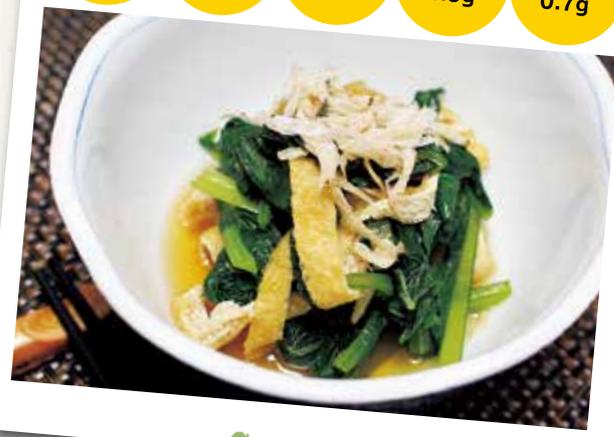
### キレイ・元気を応援します! No.32

お手軽なのに、栄養たっぷり!

## 小松菜の桜えび入り煮浸し

栄養価 (1人分あたり)

|                 |               |            |              |            |
|-----------------|---------------|------------|--------------|------------|
| エネルギー<br>69kcal | たんぱく質<br>4.8g | 脂質<br>3.6g | 炭水化物<br>4.9g | 塩分<br>0.7g |
|-----------------|---------------|------------|--------------|------------|



#### おすすめポイント

小松菜は鉄分豊富で貧血予防にピッタリ!さらに小松菜、油揚げ、桜えびで、カルシウムもとれる1品♪

#### 材料 (2人分)

小松菜160g、油揚げ2/3枚、桜えび大さじ1、だし汁100cc、しょうゆ大さじ1/2弱、みりん大さじ1/2弱

#### 作り方

- 油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。
- 小松菜は、5cm長さに切る。
- 鍋にだし汁、桜えび、しょうゆ、みりんを煮立て、小松菜の茎を入れる。少し火が通ったら、油揚げと小松菜の葉の部分を入れてさっと煮る。

(レシピ作成協力:深谷市食生活改善推進員協議会)

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

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。