

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 69kcal	たんぱく質 4.8g	脂質 3.6g	炭水化物 4.9g	塩分 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

- 1 油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。
- 2 小松菜は、5cm長さに切る。
- 3 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。