

# 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！

## 鉄分とビタミンで貧血予防！！

通常、貧血の多くは、鉄分やビタミンの不足が原因といわれています。  
貧血を予防するためには、1日3回きちんと栄養バランスの良い食事を食べることに、鉄分とビタミン類を積極的に取ることも意識しましょう。



### 鉄分の多い食材



鉄分が多く含まれる食品には、牛・豚・鳥のレバーや牛肉の赤身、カツオやマグロなどの魚類などがあげられます。その他、コマツナやホウレンソウなどの緑黄色野菜や、ひじきなどの海藻類にも含まれています。

そして、鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率が上がるので、ピーマンやレモン、ブロッコリーなども添えればより効果的です。



(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 山内亜希さん

### キレイ・元気を応援します! No.46

#### 牛肉と小松菜が入った具だくさんスープ 小松菜入りわかめスープ

栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 61kcal	たんぱく質 3.9g	脂質 4.2g	炭水化物 2.3g	塩分 1.4g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



#### おすすめポイント

牛肉、小松菜で鉄分がとれるだけでなく、ご飯を加えればエネルギーもしっかりとれます。

#### 材料 (2人分)

牛もも肉(薄切り)30g、わかめ2g、コマツナ15g、シイタケ1枚、モヤシ15g、ごま油小さじ1、A(水1.5カップ、中華だし(顆粒)小さじ1)、しょうゆ小さじ1/3、おろしニンニク少々、白ごま少々

#### 作り方

- わかめは水で戻し、水気をきる。牛もも肉は一口大に切り、シイタケは石づきを切り落として薄切りにする。コマツナは食べやすい長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、牛もも肉を炒め、色が変わったら、わかめ、コマツナ、シイタケ、モヤシを加えてさらに1~2分炒める。
- Aを加えてひと煮立ちしたら、しょうゆとおろしニンニクを加えて味を調え、器に盛り付け、白ごまをちらす。

(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。