

夏野菜のトマトを使った貧血予防レシピ

トマトは、ビタミンCが豊富で鉄の吸収を助けてくれます。
鉄分の多い食品と一緒に摂ることがおすすめです！

ほうれん草とプチトマトのたまご炒め

<材料 2人分>

- ほうれん草…1/2束(100g)
- プチトマト…5個
- 卵…2個
- マヨネーズ…小さじ1/2
- ☆酒…大さじ1 ☆鶏がらスープの素…小さじ1
- ☆めんつゆ…小さじ1/2
- 塩…少々 サラダ油…適量

1人分
131kcal



<作り方>

- 1.野菜をよく洗い、ほうれん草は3~4cm、
トマトを半分に切る
- 2.卵を溶き、そこにマヨネーズを入れ、混ぜる
- 3.フライパンに油をひき、卵を半熟ぐらいまで
炒めて、お皿に1度出しておく
- 4.ほうれん草とトマトを炒め、しんなりしてき
たら、卵を戻し、☆の調味料を入れ、軽く炒める
- 5.塩で、味を調整して、出来上がり

ほうれん草は鉄分が豊富な野菜で、
卵の動物性たんぱく質とともに
摂取することで吸収率がアップ！
また夏野菜のトマトを加え、
夏らしい色鮮やかな炒め物です！

トマトとあさりのさっぱりスパゲッティ



1人分
566kcal

<材料 2人分>

- トマト 中2個 塩 小さじ1/2
- 玉ねぎ 中1/2個 こしょう 適量
- にんにく 1/4片(2g)
- あさりの水煮缶 1缶(130g)
- スパゲッティ(乾) 200g
- バジル 4枚

<作り方>

- 1.トマトは1cm程度の角切りに、玉ねぎ、にんにくは
みじん切りにする
- 2.フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ
香りがたつまで炒める
- 3.2に玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、トマト・
あさりの水煮缶(汁ごと)・塩・こしょうも入れ
1~2分中火で煮詰める
- 4.ゆでたスパゲッティを3に入れよく絡ませ、盛り付ける
- 5.お好みでバジルを添えて、完成
(バジルは刻んで4に混ぜても美味しく召し上がれます)

あさりは鉄分が豊富で、
また夏に旬をむかえる
トマトには鉄分の吸収を
助けるビタミンCが
たくさん含まれます！



南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 13

今月のテーマは
貧血について

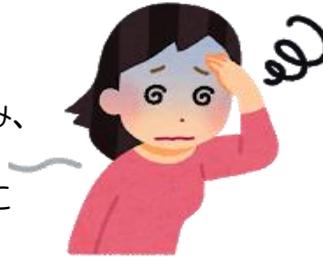


貧血とは、血液中の赤血球の中にある酸素を運ぶ役割を担っている
ヘモグロビンの濃度が低下した状態のことをいいます。
貧血には原因の違いによって種類があり、そのうち多くを占めるのが
「鉄欠乏性貧血」と言われています。鉄はミネラルの中でも特に吸収がされ
にくい栄養素です。夏バテによって食欲が低下しやすい為、三食(朝・昼・夕)
バランスの良い食事を心がけていきましょう。



鉄欠乏性貧血とは

鉄欠乏性貧血とは、名前の通り、血液中の鉄が不足して起こる貧血のことをいいます。貧血を起こすと、耳鳴りや動悸、立ちくらみ、めまい、息切れなどの症状が起こります。このような症状があったら一度お医者さんに相談しましょう！



⚠️ 特に女性の方は注意！

男性に比べて女性は、月経や妊娠、出産などの影響によって、鉄の需給バランスが崩れて貧血気味になったり貧血になりやすいです。また、特に若い女性に多い過度なダイエットは、必要な鉄の供給が減ってしまい、貧血を起こしやすくなってしまいますので、注意しましょう！

貧血を予防する食生活

✓ 1日3食バランス良く食べましょう

食事を抜いたり、偏った食事をしたり、極端に食事の量を減らしたりするのはNG！主食、主菜、副菜を組み合わせることで良く噛んで食べましょう！



✓ たんぱく質の摂取を心がけましょう

タンパク質は、血液中の赤血球やヘモグロビンをつくるために必要な材料となる栄養素です。魚介類や肉類、卵、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質を積極的に摂取していきましょう。



✓ インスタント麺、スナック菓子の食べ過ぎ注意

食事をインスタント麺やスナック菓子のみで済ませてしまうと、鉄分を十分に摂取できません。栄養素が偏りがちになるので、過剰に摂取することは控えましょう。



鉄を効率よく吸収するために

✓ ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄には、動物性食品に多く含まれている**ヘム鉄**と植物性食品に多く含まれている**非ヘム鉄**があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、**吸収率が約5倍**で体に吸収されやすい為、積極的に摂取しましょう。

ヘム鉄(吸収率30%)



非ヘム鉄(吸収率5%)



非ヘム鉄は、動物性たんぱく質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。そのため、ヘム鉄の多い食品と組み合わせて効率よく摂取しましょう！

✓ 鉄の吸収率アップ↑一緒に摂ると良い栄養素

ビタミンC

一緒に食べることで、鉄分の体内への吸収を助けてくれます。キウイ・いちご・ピーマン・キャベツ・ブロッコリーなど



葉酸

正常な赤血球をつくる働きを助けてくれます。レバー・菜の花・枝豆・ほうれん草・モレヘイヤなど



ビタミンB12

葉酸と同じく正常な赤血球をつくる働きを助けます。レバー・さんま・あさり・しじみ・いわし・かき・さばなど



✓ 鉄の吸収率ダウン↓鉄の吸収を阻害してしまう栄養素

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれる**タンニン**は、鉄の吸収を阻害してしまいます。食事中や食後にあまりたくさん飲むのは控えましょう。食事のときは、麦茶などタンニンの含まないものがおすすです！