

しよくさぽ



貧血

が気になる方へ

エスシーグループの
管理栄養士が作成しました

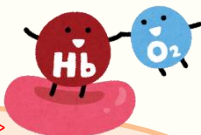
～お食事サポート～



貧血とは？

血液は全身に酸素を運んでくれますが、その主役は赤血球に含まれるヘモグロビンです。そのヘモグロビンの材料が鉄で、鉄が不足すると酸素を運ぶ量が減り、全身倦怠感・息切れ等貧血の症状が現れるようになります。

鉄は不足しがちな栄養素です。
意識して摂るようにしましょう！



<鉄の摂取推奨量>

男性:7.5mg
女性:10.5mg(月経あり)
6.5mg(月経なし)

鉄を多く含む食品

ヘム鉄 { ★レバー ★マグロ
★カツオ ★イワシ
非ヘム鉄 { ☆しじみ ☆あさり
☆小松菜 ☆ひじき



食事のポイント

①たんぱく質・ビタミンCを摂る

鉄は吸収されにくいのですが、たんぱく質・ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUPします。たんぱく質は肉や魚に含まれ、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。

②ヘム鉄を多く含む食品を選ぶ

鉄は主に肉や魚に含まれるヘム鉄と、植物性食品や貝類に含まれる非ヘム鉄の2種類あります。ヘム鉄の方が吸収されやすいので、鉄を意識して摂るときは肉や魚を選びましょう。



③煮汁やゆで汁も活用する

鉄は水溶性なので、調理法によっては鉄が失われてしまいます。味噌汁や煮物にして汁まで活用しましょう。

鉄たっぷり！

～マグロのガーリックステーキ風～

<材料(2人分)>

マグロ	1さく(200g)	
黄・赤パプリカ(1cm幅)	各1/2個(70g)	
たまねぎ(薄切り)	1/2個(100g)	
小松菜(5cm幅)	2株(100g)	
オリーブオイル	大さじ1(12g)	
ニンニク(チューブ)	小さじ1(6g)	
A	しょうゆ	大さじ1(18g)
	酒	大さじ2(30g)
	粒入りマスタード	小さじ2(6g)
	いりごま	小さじ1(3g)



～栄養価(1人分)～

エネルギー:255kcal
たんぱく質:27.8g
脂質:8.1g
炭水化物:15.0g
食塩相当量:1.8g

鉄:4.1mg
ビタミンC:137mg
※ビタミンCの推奨量
→100mg

<作り方>

1. たまねぎ・パプリカ・小松菜を切り、500Wの電子レンジで3分加熱する。
2. フライパンにオリーブオイルをひきマグロを入れ、片面ずつ中火で30秒ほど焼き、焼き色を付ける。
3. 焼き色が付いたらまな板に取り出し、1cm幅に切る。
4. フライパンにAを加え、中火で30秒ほど温める。
5. お皿に1と3を盛り、4のソースとごまをかけて完成。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

