

えいようだより 7月号



特集 気になる貧血の解消ポイントは？

偏った食事や食事量の不足、胃腸の吸収障害、女性は月経・妊娠・授乳による必要量増加などの要因から鉄や造血に必要な栄養素が不足しやすくなります。貧血と診断された時には、食事のみでの改善が難しいため、普段からの心がけが大切です。

貧血改善のポイント

① 1日3食、毎食主食・主菜・副菜を組み合わせる

・極端な小食や欠食は貧血の原因になります。インスタント食品の多用にも注意が必要です

② 主菜で良質の蛋白質を含む食品を摂る

・蛋白質は血液中の赤血球やヘ

モグロビンの材料となります。良質な蛋白質を含む食品とは、魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などです。

③ 鉄を多く含む食品を摂る

・食品に含まれる鉄には、吸収率の良い「ヘム鉄」とあまりよくない「非ヘム鉄」があります。非ヘム鉄も動物性蛋白質やビタミンCを含む食品と一緒に食べると吸収率が高まります。

④ 造血効果のあるビタミン類を十分に摂る

・ビタミンB12と葉酸は、赤血球を作るために必要な栄養素です。

夏バテ防止も含め、食事はしっかり食べましょう！

鉄を多く含む

① ヘム鉄（吸収が良い）

レバー 牛肉 カツオ



② 非ヘム鉄（吸収がよくない）

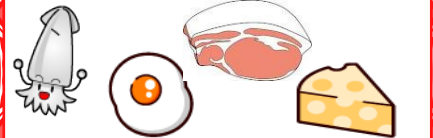
卵・納豆・小松菜・ひじき



造血効果のあるビタミンを含む

① ビタミンB12

魚介類・卵・肉・チーズ など



② 葉酸

緑黄色野菜・豆・レバー・果物



今月のおすすめレシピ ～鉄分しっかりビビンバ丼～

疲れた時にぜひ！牛肉・小松菜で鉄分補給。野菜たっぷりでビタミンCもしっかりとれますよ！



<作りかた>

① 牛肉はせん切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒め、焼き肉のたれで味付けする。

② 人参は薄切りにしてゆでる。小松菜は下ゆでし、5cmほどに切る。もやしは軽くゆで、水けをきる。

③ 野菜はそれぞれ別の容器に分け、調味料であえる

④ 温かいご飯の上に①と③の具、白菜キムチを彩りよく盛り付ける。

♪ちょっとひと工夫

ナムルはぜんまい・法蓮草等でもおいしくできます♪よくかき混ぜてお召し上がりください

材料(1人前) ごはん150g
牛モモ肉薄切 40g 錦糸卵 20g 小松菜 40g
人参 15g もやし 20g 白菜キムチ 10g

調味料 (すべてまぜておく)

おろしにんにく1g ごま油 5g すりごま 3g

砂糖 3g 塩少々 少々

牛肉味付け用 焼き肉のたれ 小さじ2

1人前 エネルギー：467kcal 蛋白質：17.4g 脂質：12g 炭水化物：69.8g 塩分：2.4g 鉄分3.3mg

★「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★