

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「鉄分をおいしく補給♪ 貧血予防食」～

鉄分は吸収率の悪い栄養素です。貧血を予防するためには、鉄分が不足しないよう毎日の食事から十分に摂ることが大切です。日頃から1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

●鉄分の種類

- ヘム鉄…肉や魚などの動物性食品に多い⇒吸収率：約20%
- 非ヘム鉄…野菜・大豆・卵・乳製品などに多い⇒吸収率：約5%

●鉄分の吸収を助ける栄養素と一緒に食べよう♪

- ✓たんぱく質・ビタミンC…吸収率UP!
- ✓ビタミンB₆・B₁₂、葉酸…造血効果あり

ビタミンC：キウイ、イチゴ、ピーマンなど
…果物・野菜類
ビタミンB₆：マグロ、レバー、ニンニクなど
…魚・肉類
ビタミンB₁₂：しじみ、あさり、さんま、レバーなど
葉酸：レバー、ほうれん草、春菊、枝豆など

カシューナッツ入り餃子 〈作り方〉 ☆ナッツは鉄分が豊富で、レバーが苦手な方にもオススメ☆

材料	4人分
豚ひき肉	180g
しょうゆ	12g
砂糖	6g
ゴマ油	8g
A 片栗粉	6g
キャベツ	200g
ニラ	50g
カシューナッツ	100g
ニンニク	4g
ショウガ	4g
餃子の皮	28枚
油	適量

- ①キャベツ、ニラ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。カシューナッツは細かく砕く。
- ②ボウルに豚ひき肉にしょうゆ、砂糖、ゴマ油を混ぜ、よくこねる。
- ③②にAを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。
- ④フライパンを強火にかけ、油を入れなじませる。火を弱め、餃子を並べる。中火で薄く焼き色がついたら、餃子が1/3弱浸かる程度の熱湯(分量外)をそそぎ蓋を閉める。
- ⑤水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑥水気がなくなりパチパチという音がしたら蓋を開け、焼き色をお好みでつけたらできあがり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 456Kcal
鉄分 2.3mg



ミルクプリン

材料	4人分
牛乳	600ml
練乳	80g
片栗粉	36g
キウイフルーツ	2個
砂糖	36g

〈作り方〉 ☆デザートで、良質なたんぱく質とビタミンCと一緒に摂取☆

- ①キウイソースを作る。キウイフルーツは皮をむき2cmの角切りにする。約1個分のキウイフルーツは耐熱容器に入れ軽くフォークで潰す。砂糖を加え、ラップをせずに電子レンジで加熱する(600Wで3～4分)。残りのキウイフルーツはトッピング用にとっておく。
- ②鍋に片栗粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、片栗粉を溶かす。練乳も加えよく混ぜる。
- ③②の鍋を火にかけ、よくかき混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら火を止め、冷ます。
- ④③を容器に入れ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑤④の上にキウイソースをかけ、トッピング用のキウイフルーツをのせてで



り。

栄養成分(1人分)
エネルギー 256Kcal
ビタミンC 34mg

