

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「貧血予防レシピ」～

貧血に悩む方の多くは、鉄分不足が原因だと言われています。鉄分は吸収されにくい栄養素とされているため、日ごろから食事で鉄分を多くとるようにする心がけが大切です。今回は、貧血予防に効果的な食品とレシピをご紹介します。

●鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類に分けられます！

- ◆ヘム鉄 …肉・魚介類などの動物性食品に含まれる。体内へ吸収されやすい。
- ◆非ヘム鉄 …野菜・海藻・大豆製品などの植物性食品に含まれる。体内へ吸収されにくい。鉄分の吸収をサポートする「ビタミンC」と一緒にとると効果的。

ヘム鉄を多く含む食材

豚・鳥・牛レバー
豚・牛の赤身肉
カツオ、マグロ、あさりなど

非ヘム鉄を多く含む食材

ほうれん草、小松菜
ひじき、納豆など

ビタミンCを多く含む食材

キャベツ、じゃがいも
いちご、ブロッコリーなど

カツオの香味だれ (4人分)

材料	4人分
カツオさく	1/4身
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
小ねぎ	20g
にんにく	1かけ
しょうが	20g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
豆板醤	小さじ1
水	50cc

〈作り方〉

- ①カツオをそぎ切りにし、塩、酒をふる。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③にんにくとしょうがをみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ④①の水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をつけ、フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。
- ⑤カツオの焼き色がついたらとりだし、油をふき取り、③を加えて火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑥器にカツオと②を盛りつけ、⑤のたれをかける。

ポイント

盛りつける前に、具材をたれに漬けておくと味がなじみます。カツオの血合いも一緒に食べることで鉄分がとれます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 87kcal
塩分 1.6g



A

ほうれん草の簡単ナムル (4人分)

〈作り方〉

- ①ほうれん草を茹で、4~5cm幅に切る。
- ②にんじんを千切りにし、もやしと一緒に茹でて水気を切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ、和えて味をなじませ、器に盛りつける。

ポイント👉

もう一品欲しい時の野菜の小鉢です。調味料の量はお好みで調節しても大丈夫です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 55kcal

塩 分 1.1g



「
A
」

材料	4人分
ほうれん草	250g
にんじん	1/3本
もやし	1/2袋
ポン酢しょうゆ	大さじ3
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2