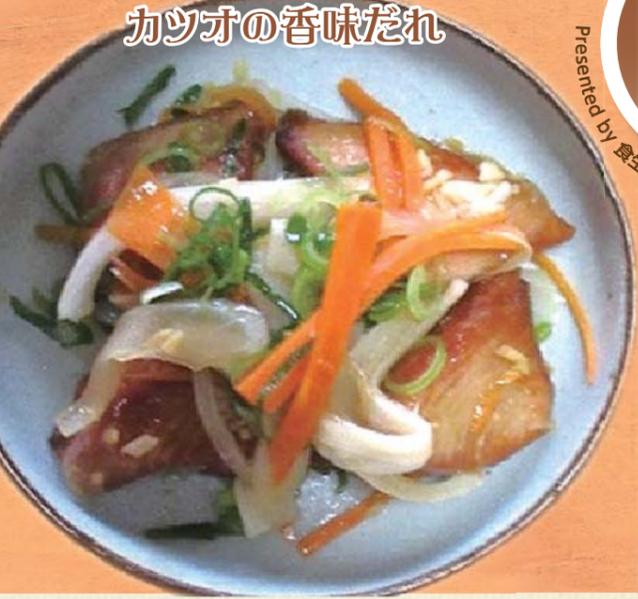


貧血に悩む方の多くは、鉄分不足が原因だと言われています。
鉄分は吸収されにくい栄養素と言われているため、日ごろから食事で鉄分を多くとるようにする心がけが大切です。今回は、貧血予防に効果的な食品とレシピをご紹介します。

カツオの香味だれ



健康
レシピ

Presented by 食生活改善推進員

ほうれん草の簡単ナムル



「貧血予防レシピ」

カツオの香味だれ

- 【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

栄養成分(1人分)
エネルギー 87Kcal
塩分 1.6g

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。

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

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

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。

〈作り方〉

- カツオをそぎ切りにし、塩、酒をふる。
- 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。
- 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。
- ①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。
- カツオの焼き色がついたらとりだし、油をふき取り、③を加えて火にかけてひと煮立ちさせる。
- 器にカツオと②を盛りつけ、⑤のたれをかける。

ほうれん草の簡単ナムル

- 【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

栄養成分(1個分)
エネルギー 55Kcal
塩分 1.1g

ポイント

もう一品欲しい時の野菜の小鉢です。調味料の量は好みで調節しても大丈夫です。

〈作り方〉

- ほうれん草を茹で、4~5cm幅に切る。
- 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。
- ポウルに①、②、Aを入れ、和えて味をなじませ、器に盛りつける。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



開館時間

火~金曜日 午前9時30分~午後6時

土・日曜日 午前9時30分~午後5時

おすすめの「新」着本

新刊1



百 花
(川村 元気 著)

認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母を介護しながら、泉は母との思い出を蘇らせていく。二人で生きてきた親子にはどうしても忘れられない出来事があった。あの日「一度、母を失った」ことを。

新刊2



彼女たちの場合は
(江國 香織 著)

ニューヨーク郊外に住むいとこ同士の礼那と逸佳はある秋の日、二人きりで旅に出た。長距離バスやアムトラックを乗り継ぎ、二人の旅は続く。美しい風景と愛すべき人々。そして「あの日の自分」に出逢える…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

7月13日(土) 午後2時~
7月27日(土) 午前11時~

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

7月11日(木) 午前10時30分~
7月25日(木) 午前10時30分~

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。

図書館カレンダー

2019年7月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3	4	5	6
7	8 休	9	10	11	12	13
14	15 休	16	17	18	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28 休	29 休	30	31			

※7月20日から8月31日まで開館時間が午前9時となります。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



夢見る
帝国図書館
(中島 京子 著)



傑作はまだ
(瀬尾 まいこ 著)



女の子のための
かわいい服
(大浜 聡子 著)



スポーツキッズの
毎日のごはん
(古池 久美子 監修)



キャプテンマークと
銭湯と
(佐藤 いつ子 著)



もったいないばあさん
かわをゆく
(真珠 まりこ 著)



とりあえず
ごめんなさい
(五味 太郎 著)



子どものための
名言集
(金田一 秀穂 著)