

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「貧血予防レシピ」～



梅雨が明けたら、暑さが厳しい夏がやってきます。気温が高くなると、だるさや立ちくらみ、動悸など体の不調が起こりやすくなります。夏バテかと思いがちですが、鉄分の不足による「貧血」かもしれません。汗をたくさんかくことで、汗と一緒に鉄分が流れ出てしまうためとされています。

●貧血を予防するための食生活のポイント

①主食、主菜、副菜がそろった食事を心がける

②鉄を多く含む食品を積極的にとる

動物性（ヘム鉄）…レバー、赤身の肉類、血合いの多い魚、

貝類（あさり、しじみ、かき）など

植物性（非ヘム鉄）…大豆製品、緑黄色野菜、海藻など

③たんぱく質を十分にとる

④食事の緑茶や紅茶、コーヒーなどは控える



鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります！

- ・柑橘類や酢などの酸味のあるものと一緒に食べる
- ・香辛料を使った料理を取り入れる
- ・よく噛んで食べる



ひじきと切干大根のサラダ

材料	4人分
長ひじき（乾）	6g
しらたき	100g
ブロッコリースプラウト	1パック
切干大根（乾）	15g
ツナ缶（水煮）	2缶
〓 オリーブオイル	大さじ1
〓 酢	大さじ1
〓 めんつゆ	小さじ2

〈作り方〉

- ①ひじきをボウルに入れ、たっぷりの水で戻す。戻ったら食べやすい長さに切っておく。しらたきは食べやすい長さに切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし2cm長さに切る。
- ③Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④なべに湯を沸かし、ひじきとしらたきを約2分ゆでる。ザルにあげて水洗いし、水けを切ってボウルに入れる。
- ⑤④のボウルに切干大根（戻さず使用）、汁を切ったツナ缶、②、③を入れて全体をなじませたら完成。

栄養成分（1人分）
エネルギー 73kcal
塩分 0.4g

ポイント

ひじき（非ヘム鉄）は植物性であるため、たんぱく質と一緒に摂取すると吸収率がアップします。切干大根は戻さず使用すると、シャキシャキという歯ごたえを楽しむことができます。



A

鶏レバーのカレー風味炒め

材料	4人分
鶏レバー	300g
根生姜	10g
酒	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
サラダ油	大さじ2
さやいんげん	10本
玉ねぎ	100g
トマト	中1個
カレー粉	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①鶏レバーは一口大に切り、水で洗ってボウルに入れる。みじん切りにした根生姜、Aを入れて20分漬ける。
- ②さやいんげんは斜め切り、玉ねぎはくし形切り、トマトはざく切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、レバーを並べて蓋をして中火で3分焼く。裏返して2分ほど焼いてお皿にとり出す。
- ④同じフライパンにいんげんと玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。レバーを戻し、カレー粉を振って混ぜる。トマトを入れてひと混ぜし、塩、こしょうをして味を調える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 174kcal

塩分 1.5g



ポイント

レバーは臭みが気になる食材の一つですが、根生姜や調味料に漬け込んだり、カレー粉などの香辛料と炒めることで、臭みを和らげておいしくいただくことができます。

ひとくちメモ



七夕の行事食・食文化を楽しもう！

7月7日は五節句の一つである『七夕』です。

七夕は中国で発祥し、日本に伝わりました。中国にはさくべい索餅という小麦粉で作ったお菓子があり、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えになったそうです。

日本に伝来した際に、索餅に似た「そうめん」が食べられるようになったと言われています。※諸説あり



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

