

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言われています。

## ひじきと切干大根のサラダ

健康  
レシピ

夏の特産物を生かしたレシピのご紹介

「貧血予防  
レシピ」

## 鶏レバーのカレー風味いため



## 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 ひじきをポウルに入れ、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。
  - ③ A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、水けを切ってポウルに入れる。
  - ⑤ ④のポウルに切干大根(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。

## 鶏レバーのカレー風味いため

- 【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、水で洗ってポウルに入れる。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、鶏レバーを並べてふたをして中火で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、しんなりするまでいためる。鶏レバーを戻し、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をいれたりすることで、臭みを和らげておいしくいただくことができます。

### ●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 食事時の緑茶や紅茶、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



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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)



茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



競争の番人  
(新川 帆立 著)

公正取引委員会の審査官・白熊楓は、聴取対象者が自殺した責任を問われ、部署異動に。東大主席・ハーバード大留学帰りのエリート審査官・小勝負勉と同じチームで働くことになった。二人は反発しながらも、ウエディング業界の価格カルテル調査に乗り出す。数々の妨害を乗り越え、市場を支配する巨悪を打ち倒せるのか。

新刊2



パパイヤ・ママイヤ  
(乗代 雄介 著)

アル中の父親が大嫌いなパレーボール部のパパイヤと、芸術家の母親に振り回されて育った、写真が好きなママイヤ。二人は、17歳の夏、SNSで知り合った。木更津の流木が折り重なる木の墓場で週に一回会うようになり、二人は心を通わせる。そして、奇跡のような出会いは、二人の夏を特別なものに変えていく…。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月9日(土) 午後2時～  
7月23日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

7月14日(木) 午前10時30分～  
7月28日(木) 午前10時30分～

※28日は夏まつりスペシャル版

どちらも図書館「視聴覚室」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2022年7月の休館日

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

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



くるまの娘  
(宇佐見 りん 著)



戴天  
(千葉 ともこ 著)



桃太郎は嫁探しに行ったのか?  
(倉持 よつば 著)



印  
(アールデュール・インドリダソン 著)



十年屋6  
見習いのお時間です  
(廣嶋 玲子 作)



ジャレットのミント  
コレクション  
(あんびる やすこ 作)



ジェニーのぼうし  
(エズラ・ジャック・キーツ 作)



かっぱのふうちゃん  
ライフジャケットでスイスイ  
(森重 裕二 文)