

## 健康をめざしたレシピのご紹介♪

### ～健康テーマ「鉄分たっぷり！貧血予防食」～



貧血は様々な原因で起こりますが、最も多くみられるのは鉄分が不足して起きる「鉄欠乏性貧血」です。鉄分は不足しやすい栄養素です。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摂ることが大切です。日頃から、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。

### < 鉄分の種類 >

#### ヘム鉄

- ・吸収率 15～25%
- ・動物性の食品に多く含まれる。

#### 【例】

赤身肉、レバー、魚類



#### 非ヘム鉄

- ・吸収率 2～5%
- ・植物性の食品に多く含まれる。

#### 【例】

豆類、緑黄色野菜、海藻類



#### ●鉄分の吸収を助ける栄養素

たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンC：野菜、果物

#### お豆腐シュウマイ（1人3個）

材料	4人分
豚ひき肉	120g
木綿豆腐	120g
はんぺん	120g
玉ねぎ	60g
かにかま	4本
キャベツ	200g
シュウマイの皮	12枚
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうがチューブ	大さじ1

#### <作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、しっかり水切りをする。玉ねぎ、かにかまはみじん切り、キャベツは2cm幅に切る。
- ②ポリ袋にはんぺんをいれてよく潰す。そこに豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、かにかま、Aを加え混ぜ、等分して丸める。
- ③フライパンにキャベツを広げ、②を間隔を置いて並べる。
- ④シュウマイの皮を1枚ずつかぶせ、水（分量外：150cc）を皮にかけるように回し入れる。
- ⑤強火にかけ、沸騰したらふたをして、中火で7分ほど蒸す。
- ⑥器に盛りつける。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 198kcal  
鉄分 1.2g  
塩分 1.4g



#### ポイント👉

包まないシュウマイなので簡単に作ることができます。はんぺんや豆腐を使用しているので、ふわふわに仕上がります。

## ひじきと小松菜のマヨサラダ

材料	4人分
ひじき	12g
小松菜	100g
にんじん	40g
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

A

### ポイント

材料の水気をしっかりときってから、混ぜ合わせましょう。

### <作り方>

- ①ひじきは水で戻し、熱湯を回しかけてから粗熱をとる。  
小松菜は3cm幅、にんじんは千切りし、それぞれゆでる。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①、コーンを加え、よく和える。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー	63kcal
鉄分	2.5g
塩分	0.7g



### ひとくちメモ



## 正月の食文化 ～ 鏡開き ～



1月11日は鏡開きです。

鏡開きは、お正月にお供えしたお餅を木づちで割るといふ行事です。

ただし「割る」や「切る」といふ言葉は縁起が悪いので、「開く」といふ言葉を使用しています。また、「運を開く」といふ意味も込められています。

鏡開きのお餅は、お汁粉や雑煮などでいただきます。



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。

