

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「 貧血予防レシピ 」～

これから暑い日が続きますが、貧血を予防する鉄分は、汗と一緒に流れてしまうことをご存じですか？
また、夏バテによる食欲不振から鉄分不足になりやすいため、日頃から規則正しい生活や鉄分を効率よく摂取することが必要です。今回は貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血を予防するレシピをご紹介します。

《 貧血予防のポイント 》

● 鉄分を多く含む食品を食べる

鉄分は食品で補給することができます。いつもの食事に簡単な一品を加えてみましょう！

ヘム鉄 レバー、赤身の肉、魚介類など

非ヘム鉄 緑黄色野菜、豆類、海藻類など

● 3食バランスよく食べる

貧血予防には、鉄分以外にもたんぱく質やビタミンCなどさまざまな栄養素をとることが大切です。

● 適度に運動する

運動することで胃液の分泌が高まり、体力づくりや食欲アップにつながります。

和風ひじきハンバーグ

材料	4 人 分
木綿豆腐	400g
鶏ひき肉	120g
干しひじき	10g
だし汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
卵	1個
みそ	小さじ1強
片栗粉	大さじ1・小さじ1
油	小さじ2
しそ	2枚
大根	240g
ポン酢	大さじ1・小さじ1
トマト	1個

ポイント🗨

木綿豆腐の水切りをしっかりとしましょう。

<作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに、電子レンジ（600W）で4分加熱をする。
- ②ひじきは水で戻す。水気を切ったひじきをAで煮る。汁気がなくなるまで煮たら冷ましておく。
- ③しそは千切りにする。大根は皮をむいておろす。トマトはくし形に切る。
- ④容器に①、鶏ひき肉、②、Bを入れて、粘りが出るまで混ぜ、小判型に成形する。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の両面に焼き色をつけ、肉に火を通す。
- ⑥焼きあがったハンバーグの上におろし大根、しそをのせ、ポン酢をかける。付合せにトマトを添える。



栄養成分（1人分）

エネルギー	203kcal
鉄	2.4mg
塩分	1.4g



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。

