

# 健康レシピ

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。

## 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

【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

### ポイント

木綿豆腐の水切りをしっかりとしましょう。

check

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)

### 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。

野菜を育てるために、なくてはならない。



Fujieda Farm



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

# みんなの図書館

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



### 図書館カレンダー

7月の休館日は、7日(月)、14日(月)、17日(木)、21日(月)、27日(日)、28日(月)です。

## おすすめ新着本

新刊1



つぐみの記憶

(白石 一文 著)

遼平は会社の懇親会で8歳下のアルバイト・つくみと初めてまともに話すと、昔からの知り合いのような奇妙な感覚に襲われる。…この人は俺に会いに来たんじゃないか？遼平は幼少期、生死の境を彷徨ったことがある。その記憶とつくみとが不思議と繋がりが、わずか1か月半で結婚。しかし、それまで恋人だった友莉が失踪してしまい…。捜索を進めるにつれ、驚愕の真実を知ることになる。「自分とは何者なのか」を追求し続ける白石文学の金字塔。

新刊2



ヨシモトオノ

(吉本 ばなな 著)

天井の木目に小さな顔があった。何度見ても顔だった。知らないおじさんの顔。木目って人の顔に見えるよなど考えていると、そのおじさんがにやりと笑った。まるでこちらの考えを見透かすように…。日常にふと口をあける世界の裂け目。生と死の境界がゆらぐとき、心の中に小さな不思議と希望の光を灯す物語たち。美しい怪談を集めた吉本ばななによる現代版「遠野物語」。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月12日(土) 午後2時～2時30分  
7月26日(土) 午前11時～11時30分

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

7月10日(木) 午前10時30分～11時  
7月24日(木) 午前10時30分～11時  
※夏まつりスペシャル版

### 誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 小さな織り機のできる手織りの模様パターン200
- リバーシブルの布バッグ
- 籐で作るアクセサリと小物
- 純喫茶とあまいもの 大阪編
- 日本全国 鉱山めぐり 決定版
- オカメインコと暮らす
- 民具のミカタ博覧会
- あおき式園芸手法Ⅱ
- 禅的生活 365日
- 未知との創造
- 日本産 キートケロス図鑑
- 種牡馬最強データ25～26



### ◆新刊・新着本のご案内



乱歩と千畝  
(青柳 碧人 著)



ニンジャ  
(今野 敏 著)



武闘刑事  
(中山 七里 著)



だいたいしあわせ  
(阿川 佐和子 著)



両膝を怪我したわたしの聖女  
(アンドレア・アブレウ 著)



消えたモナ・リザ  
(ニコラス・デイ 作)



ハムスタんていとかいとうニャー  
(大塚 健太 作)



どこまでいくの  
(村中 李衣・近藤 薫美子 作)



おはなのおはなし  
(たかどのほうこ 著)



どきどきかくれんぼ  
(竹下 文子 文)