

かごしょく通信

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
株式会社 KAGO食スポーツ

貧血大国-日本!?! 予防に「鉄分」

貧血は女性に多いイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、最近は過度なダイエットや筋トレ中の誤った食事制限等により女性だけでなく男性にも生じています。また、貧血には大病が隠れている場合もあります。定期的な検査の実施や日ごろからバランスのとれた食事を中心に貧血予防を心がけて健康を維持しましょう。

- 貧血の診断を受けたことがある
 - 疲れやすい
 - めまい
 - 日中眠い
 - 頭痛
- 症状がある方は
要チェック!



貧血予防に「鉄分」

貧血で最も多い「鉄欠乏貧血」。血液を造るための材料の[鉄]が不足することによって貧血になります。毎日の食事から鉄分が不足しないよう意識して取ることが大切です。

鉄分の1日推奨量

18歳~74歳
(日本人の食事摂取基準2020)

成人男性：7.5mg

成人女性：10.5mg

※女性は月経がある場合の推奨量。出血があるため必要量が多くなります

鉄分を多く含む食品

<p>レバー (豚>鶏>牛)</p> <p>赤身肉</p> <p>赤身魚 (カツオ・マグロ)</p> <p>貝類 (あさり・しじみ)</p> <p>冷凍むき身がおすすめ★</p> <p>〔ヘム鉄〕 動物性で吸収率が高い</p>	<p>大豆製品</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>〔非ヘム鉄〕 たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が高まる</p>	<p>豆類</p> <p>ひじき</p> <p>緑の濃い葉物野菜に豊富★</p>
---	--	--

キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー等、旬のビタミンCを多く含む食材と一緒に♪



※貧血改善するには3ヶ月程度かかります

☆続けることが大切です☆

今月のレシピ



W食材で鉄分補給!

あさりとひじきの炊き込みご飯

材料(3~4人分)

- | | |
|-------------------|--------|
| お米 | 2合 |
| ◎あさり(水煮缶) | 1缶 |
| ◎ひじき
(水で戻したもの) | 100グラム |
| ◎人参(千切り) | 1/2本 |
| ◎しめじ | 1/3株 |
| ◎生姜 | 1片 |
| ◇酒 | 大さじ2 |
| ◇みりん | 大さじ1 |
| ◇醤油 | 少々 |
| ◇塩 | 適量 |
| 万能ねぎ | お好み |

作り方

- 1 人参は千切りにし、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに分けておく
- 2 お米を洗って◇を入れ、水(分量外)を2合の目盛りまで入れる
- 3 ◎の材料を入れ、ご飯を炊く
- 4 炊き上がったたら10分ほど蒸らし、全体を軽く混ぜ、器に盛り万能ねぎを散らす

妊婦さんや、経産婦さんは貧血傾向になる場合があります。毎日の食事に**意識**して貧血予防の食材を積極的に取り入れましょう◎

