

かごしょく通信

4年ぶりに鹿児島市でもお花見が解禁されるようです。桜を見ながらウォーキングをしたりと、気候も落ち着いてくると身体を動かしてみたくになりますよね。久しぶりに動いてみると疲れやすくなったと感じたり、フラットしたり立ち眩みが起きたり、気候に関係なく頭痛が起きたり、朝が弱くなった（朝起きれなくなった）…そうし症状がある場合、運動不足だけでなく、実は【かくれ貧血】が原因かもしれません！未然に防ぐためには、どのような食事を摂るようにすればよいのでしょうか。

かくれ貧血は、貧血ではないけれど【鉄欠乏の原因】

鉄欠乏

の状態で、鉄欠乏性貧血につながるリスクも高いので対策が重要です。



鉄の損失

- 月経による出血（過多月経）
- 胃や大腸がん、腫瘍、痔などの消化管出血
- 発汗による損失 
- 発汗量が多いアスリートも

鉄の吸収不足

- 胃障害や胃切除などによる鉄吸収障害



鉄摂取量の不足

- 偏食やダイエットで食事からの摂取量が不足している

鉄需要の増加

- 妊娠中
- 授乳期など

 食事での改善が期待できる 

摂取する習慣をつける

【いつもの料理にプラスする】

3食バランスよくしっかりとる。
赤身肉や魚を多めにとる。
鉄の吸収を良くする食品を取り入れる



積極的に取り入れる

【摂取頻度を増やす】

毎日、毎週摂取しましょう。
間食などは鉄入りのヨーグルトやウエハース、飲料を選びましょう



鉄が豊富な食品 ※()内は1回あたりの使用量に対する鉄分量

ヘム鉄

豚レバー (10.4g/80g) マグロ (1.4g/70g)

カツオ (1.3g/70g) 牛もも肉 (2.7g/100g)

あさり (1.9g/50g)

吸収率15~20%

非ヘム鉄

高野豆腐(乾) (1.4g/20g) 納豆 (1.7g/50g)

小松菜 (1.1g/40g) ひじき(乾・鉄煮) (2.8g/5g)

ほうれん草 (0.8g/40g)

吸収率2~5%

血液づくりのためにあわせて食べよう！

ビタミンB12

魚介類 チーズ 卵黄

葉酸

モロヘイヤ 大豆 ブロッコリー

~今月のレシピ~

小腹が空いた時にも◎ 韓国風おにぎり

~チュモクパプ~

【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
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(4~6人分)

- 白ごはん 600~800g
- ツナ(缶) 小1缶
- ひじき(乾) 3g
- 小松菜 2束
- たくあん 50g
- 韓国のり 小2パック
- ☆ 白炒りごま 大さじ2
- ☆ マヨネーズ 小さじ2
- ☆ ごま油 大さじ1
- 塩 お好みで
- 青ネギ 適量

具材を変えればアレンジ色々



~作り方~

- 1 小松菜は塩茹でし、水気をしぼってみじん切りにする。
ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
たくあんはみじん切りに、シーチキンも水気を切っておく。
- 2 ボウルにご飯、1の具材、☆の調味料を入れて混ぜ合わせ、さらに韓国のりをちぎって入れて混ぜ合わせる。
- 3 だいたい20等分し、丸めて器に盛り、青ネギを散らせば出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 「チュモク」は「こぶし（握りこぶし）」、「パプ」は「ご飯」という意味で、一般的には丸くて小ぶりなおにぎりを指します。韓国料理店では激辛料理に必ずと言っていいほど添えられる、定番のサイドメニューです♪
- ♪ 暑さや疲れ、食べ過ぎであまり食欲がわかないようなときでもつつい手が伸びてしまうほど、いつでも美味しく食べられるので朝食や捕食にもオススメです。
- ♪ お好みで水気を搾ったキムチを一緒に入れても美味しいです◎
キムチには乳酸菌やカプサイシンが含まれており体内環境を整えてくれます。

次号は「魚を食べよう~ビタミンB12」です。