

かごしょく通信

久しぶりに鹿児島でも降雪があるなど、いよいよ冬本番。2月は寒い日が続くとされていますので、しっかり感染症対策を行い、健康管理に気を付けましょう。暖房器具の使用や季節柄、空気も乾燥しています。喉が渴いたなと感じる前に水分をとるように心がけましょう。冬場は汗をかきにくい季節ですが、フラついたり、ボーッしたりすることはありませんか？もしかすると脱水や貧血の症状かも知れません。ギリギリまで布団にくるまっていたいところですが、朝からしっかり食事を食べて身体を目覚めさせましょう！

お手軽！貧血対策メニュー

朝食編

ピザトースト

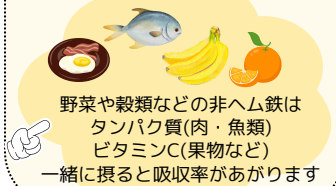


具沢山で用意すれば栄養もとれて、お腹いっぱい！多めに作り、そのまま冷凍しておけば時短もできます。

オートミール粥



ダイエット食として注目されたオートミールですが鉄分や食物繊維が豊富。グラノーラ等を選ぶ際もオートミール入りを選ぶと◎



野菜や穀類などの非ヘム鉄はタンパク質(肉・魚類)ビタミンC(果物など)一緒に摂ると吸収率が上がります

惣菜編

レバー炒め



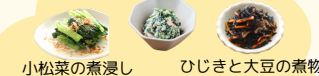
レバーの下処理は手間も時間もかかるので惣菜でお手軽に♪

鰹のたたき



鉄分だけでなくビタミンB₁₂も豊富なので体内に吸収されやすい。調理の手間がなく、食欲がない時にサッと食べられるのも◎

ほうれん草の白和え



小松菜の煮浸し ひじきと大豆の煮物
ちょっとした副菜も少量パックを選んだり、こまめに鉄分をとれる食材をプラスしましょう。

外食編

青魚定食



魚のヘム鉄は体内に吸収されやすいですが、プロコラーゲンや大根などに含まれるビタミンCと併せて食べると更によい。

貝類のパスタ



あさりやムール貝に含まれる鉄分はヘム鉄のため吸収されやすいです。付け添えのパセリやパジルには葉酸やビタミンCも豊富です。

豆腐チゲ 海藻サラダ



造血作用のあるビタミンB₁₂はわかめや海苔に含まれます。大豆たんぱくも併せて食べると良いので、あと1品迷った時は意識して摂りましょう。

◎朝食に『おにぎらず』もオススメ。キンパのような具(味付け肉、ほうれん草ナムル等)入れれば、サツと食べられて、鉄分補給にもピッタリ！



◎鶏卵もたんぱく質・鉄分が豊富です。そのまま食べても美味しいですが、モロヘイヤ入りかき玉汁、ポテトサラダ等色々アレンジしてみると飽きずに食べられます！



貧血対策等のサプリメントの摂りすぎは下痢の原因になるので要注意！

～今月のレシピ～

レバーを少量入れて鉄分強化 豆腐とひき肉のあんかけ

【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人分)

豚レバー	100g
◎牛乳	100ml
豚ひき肉	300g
木綿豆腐	一丁(400g)
☆水	400ml
☆みりん	大さじ4
☆料理酒	大さじ4
☆薄口醤油	大さじ4
☆すりおろしにんにく	小さじ2
水溶性片栗粉	大さじ4
ごま油	大さじ2
小ねぎ	適量

～作り方～

- 1.豚レバーは流水でぬめりがなくなるまでよく洗い、食べやすい大きさに切り分量の牛乳に20～30分浸け置きし、臭みをとる。時間が経ったら、再度流水でよく洗い水分をキッチンペーパーで水気を拭き取ったら、フードプロセッサにかけておく。
- 2.中火で熱してフライパンにごま油をひき、豚ひき肉、1.を入れ、色が変わるまで軽く炒める。
- 3.☆を入れ中火でひと煮立ちさせたら、水溶性片栗粉を入れて、とろみが出るまで加熱して火から下ろす。
- 4.そのまま器に盛るか、白ご飯の上に盛り、最後に小ねぎを散らせば出来上がり

ごはんにかけて丼にしても美味♡



貧血対策
お手軽実践

おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ レバーに抵抗がある方も、ひき肉状にすると臭みを感じにくくなります。
- ♪ 今回は木綿豆腐を使用しましたが、100mgあたりの鉄分含有量は(乾)高野豆腐(7.5mg) > 厚揚げ(2.6mg) > 木綿豆腐(1.5mg) > 絹豆腐(1.2mg) となっています。お好きな豆腐で作ってくださいね。※日本人の食事摂取基準2020より

次号テーマは「腸内環境×栄養素の吸収」です。