

# かごしょく通信

秋から冬へと変わりゆくこの頃。衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気に毎日を過ごしたいものですね。寒くなると髪の毛がパサついたり、手がカサついたり、身体がピリピリ痒かったりしませんか？これらは乾燥が原因で起こりますが、実はこの乾燥、秋から冬に向けての空気の乾燥だけではなく、鉄分不足でもおこるんです。保湿も大切ですが生活リズムや食事バランスを整えて身体の内側から、肌の健康も保ちましょう。

## 貧血による乾燥がおこる原因

空気の乾燥だけではなく、**鉄欠乏性貧血**の状態では乾燥や冷えの原因になります。

皮下組織に十分な酸素が行き渡らなくなり、皮膚の新陳代謝がスムーズに行われない



赤血球やヘモグロビンが作られなくなり、**鉄欠乏性貧血**になり全身が酸欠状態に



コラーゲンの生成が減り、肌や粘膜の乾燥を引き起こす



## 貧血による乾燥の症例

体内の水分量が足りていないと、肌表面の乾燥はもちろんですが血行不良が起これ**鉄欠乏性貧血**につながることも。



口の渇き、口内炎や吹き出物の増加

カサつき、ハリ低下



シミやしわの増加

髪の毛の抜け毛や切れ毛



改善するには

### 腸内環境を整える



### 鉄分の多いもの



### 身体の潤いが増すもの



食事バランスだけでなく寝不足、ストレス、目の使いすぎでも生活リズムは乱れます。無理のない範囲で生活を見直し、身体も心も健康を保ちましょう。



男性は月経がないため、貧血に気付きにくいことも。普段から意識して鉄分を取り入れましょう。



## ～今月のレシピ～

### お手軽なのに鉄分たっぷり！ サバと豆腐と卵の煮物

【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(2~3人分)

|              |       |
|--------------|-------|
| 味付きサバ缶       | 1缶    |
| 木綿豆腐         | 1丁    |
| たまご          | 2~3個  |
| 玉ねぎ          | 1/4個  |
| ★水           | 150ml |
| ★しょうゆ        | 大さじ1  |
| ★めんつゆ(濃縮タイプ) | 大さじ1  |
| ★みりん         | 大さじ1  |
| ★砂糖          | 大さじ1  |

カルシウムも摂れて一石二鳥



肌の乾燥と貧血

～作り方～

- 1 木綿豆腐は水切りし、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにしておく。
- 2 フライパンに★の調味料を入れて中火にかけ、沸騰したら豆腐、玉ねぎ、サバ缶を入れ、落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- 3 少し隙間を空け、そこに卵を割り入れ、蓋をして白身が固まるまで煮る。
- 4 器に盛り、お好みで刻みネギ(分量外)を載せれば出来上がり。



## おすすめアレンジ・プチ情報

♪ 鉄分の吸収率を上げるにはタンパク質やビタミンCと一緒に摂ると良いでしょう。

### タンパク質



### ビタミンC



♪ 大豆製品は納豆、うす揚げ、豆腐等ありますが、タンパク質が豊富なだけでなく、Caも豊富なので、どの世代にも食べてもらいたい食材です。

♪ 今回はサバ缶を使用しましたが、さんま缶、いわし缶でも美味しく出来ます◎