

かごしょく通信

あっという間に年内最後のひと月となりました。今年一年どうも、ありがとうございました。年末はやらなきゃいけないことが盛りだくさん！なかなか疲れがとれない、だるいと言った症状が続いていませんか？実はその倦怠感、『隠れ貧血』が原因かもしれません。今年は猛暑の影響なのか倦怠感を訴える方が多かった様です。夏からの疲れを、年末年始まで引きずることがないように、今日から身体の調子を整えて、貧血知らずの、元気な身体で新年を迎えましょう！

『隠れ貧血』のセルフチェック

- 寝ても疲れがとれない、だるい
- 少し動いただけで息切れがする
- 髪が抜けやすい
- 顔色が悪い
- 内炎がある、飲みにくい
(鉄不足で粘膜が萎縮するため)
- 氷をガリガリ食べたくなる
- 爪が割れやすい、へこんでいる

隠れ貧血

(潜在性鉄欠乏性貧血)

貧血の診断は出ないものの、体内にストックされている鉄分が不足している、いわば貧血予備軍の状態です。



2つ以上チェックがある人は
要注意！！
ご自身の採血結果の
フェリチンの値を
比較してみましょう。

(基準値25~250ng/ml
12~25ng/ml 貯蔵鉄減少
12ng/ml未満 貯蔵鉄枯渇)

食べてますか？ドライフルーツ

日本女性の約40%、とくに月経のある20~40代女性の約65%が貧血、もしくは『かくれ貧血』と言われており、男性も貧血になる人は多くいます。

(厚生労働省 国民健康・栄養調査より抜粋)

そこで、今、再注目されているのが

ドライフルーツ



レーズンは食物繊維やポリフェノール、カリウムも豊富に含まれるため、『隠れ貧血』にはピッタリの食材！

これらのドライフルーツには鉄分が豊富。貧血予防のために、日常の鉄分補給源として活用されてみてはいかがでしょうか？

カリウム不足も視野に

- ・ 過度なダイエット、偏食
- ・ 大量の発汗による喪失
- ・ 生活習慣の乱れ

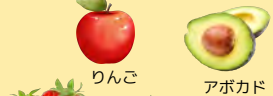
改善するには

旬の野菜



1日350gを目標に
たっぷり食べましょう

旬の果物



りんご、アボカド、イチゴ、ぶどう、柿

~今月のレシピ~

少ない食材でお腹いっぱい アボガドタコライス

【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人分)

合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2玉
トマト	1個
レタス	2枚
アボガド	1個

★ケチャップ	大さじ3
★ウスターソース	大さじ1
★オイスターソース	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
ニンニクチューブ	小さじ1
マヨネーズ	お好みで
チーズ	お好みで

忙しい日でもパパッと作れる



~作り方~

- 1 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cmの角切りに、レタスは5mm幅に切る。
- 2 温めたフライパンでニンニクチューブと豆板醤を炒めて、玉ねぎ→ひき肉の順に加えて火を通し、★を加えて煮詰める。
- 3 器にご飯を盛り付けトマトとレタス、アボガドを散らし、2.のひき肉をトッピングしたら完成。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 農林水産省の定義で木になるものは《果物》と定義されており、アボガドは木の実なので《果物》に分類されます。
- ♪ アボガドの鉄分は鉄分：0.7mg、カリウムは720mg摂取できます。
- ♪ ドライフルーツは栄養価も高く、再注目されているので色々なお店で購入できますが、砂糖でコーティングしてある商品もあるので、成分表示を確認しましょう。

次号は「**免疫力アップ**」です。

隠れ貧血