

# かごしょく通信

寒さがまた一段と増す時期になりました。県内では依然として感染症が猛威を奮っているようです。休息と栄養を充分にとり、普段から丈夫な身体作りを心がけましょう。最近コンビニや薬局、通販などで手軽に、安価でサプリメントを購入できる様になったことから間違った服用方法や、栄養素の過剰摂取が見受けられるようです。正しい知識を身につけ、まずは食習慣を見直してみましょう

## 鉄分が不足すると…？

**貧血** **動悸** **爪の異常**

**イライラする** **集中力の低下** **倦怠感**

など

## 鉄分が過剰だと…？

**便秘** **心不全や肝硬変などのリスク**

**胃腸障害** **急性鉄中毒** **ストレス増加**

## 正しい知識を身につける！

体内鉄分量は一定に保たれますが、需要と供給のバランスが崩れると**貧血**がもたらされる可能性がある

### ①鉄分の多い食事を積極的にとる

《ヘム鉄》

ニジマス 煮干し

マグロ レバー

牡蠣

《非ヘム鉄》

納豆 小松菜

ごま ほうれん草

特に女性はライフステージが進むほど鉄分補給が不可欠。植物性の非ヘム鉄はビタミンCと併せて摂ると吸収率が上がる◎

### ②たんぱく質の多い食品をとる

肉類 魚類

豆類 卵

MILK 牛乳

たんぱく質は造血にも必要。骨や筋肉を作る働きもあるので不足なくしっかり摂ることが大切。動物性タンパク質は吸収を助けてくれる。

### ③ビタミンCの多い食品をとる

パプリカ

ブロッコリー

柿 いちご

- ・運動習慣
- ・胃腸の調子を整える
- ・オーラルケア

も、大切です。

手軽さからサプリメントは過剰症を起こしやすい◎

鉄分を適切に摂取し、バランスよい食事を心がけて、貧血予防しましょう

## ～今月のレシピ～ 鉄分・EPA・DHAが豊富 鮪のガーリックステーキ

【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)

マグロ(刺身用)	150g
にんにく	1かけ
塩コショウ	少々
有塩バター	10g

☆酢	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
塩	適量
オリーブオイル	適量

好きな魚でアレンジ出来ます



鉄分過剰摂取  
に注意

### ～作り方～

- 1 マグロは表面に塩を振り、しばらく置いておく。にんにくはうす切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルと、にんにくを入れ弱火で炒める。
- 3 にんにくが色づいてカリッとなったら皿に取り出す。マグロから出てきた水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、そのままのフライパンで焼く。
- 4 全面を約35～40秒ぐらいずつ焼き、バットなどに取り出したら、冷めるまで置いておく。
- 5 また同じフライパンに酢としょうゆを、ひと煮立ちさせ火を止め、粗熱がとれるまで冷ます。
- 6 マグロを好みの厚さにスライスし皿に盛り付ける。にんにくを上にはらし、5.のソースをかければ完成。



## おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 刺身用で買える鰯の鉄分含有量は100gあたりメバチマグロ(1.4mg)、サーモン(0.31mg)、鯛(0.51mg)
- ♪ 魚は焼いて食べるより、生で食べるとビタミンC・B群を失わずに摂取できます。
- ♪ まぐろの漁獲量は静岡県が約3万tで全国トップ。鹿児島県の漁獲量は約3tで5位となっています。

次号は「筋力トレーニング」です。