よしのぶクリニック
２０２５年 4月号 VOL93

# かごしょく通信

長い冬が終わり、ようやく桜の花が咲き始め、本格的な春がやってきました。真新しいスーツや制服に身を包む姿を見かけると、新年度の始まりを感じます。緊張や疲れから体調を崩しやすくなるため、体調の変化に注意して過ごしましょう。感染症の流行以降、健康や体型維持の為、自宅やジムで筋トレに励む人が増える一方で『スポーツ貧血』の症状が見受けられるようになりました。部活動生やアスリートだけでなく筋トレに励む人も、どのような栄養補給をすれば良いのかを学んでいきましょう。

## 筋トレが身体にいい理由って何？

- 姿勢改善
- 筋力アップ
- 骨密度強化
- 心疾患のリスク低下
- 代謝アップ
- 生活習慣病予防
- 血行促進
- ストレス軽減
- 転倒予防
- 気分転換

様々なメリットがある

## 鉄が不足しやすく貧血リスクが高まる

筋肉が増える

↓

「ミオグロビン」が増加
(筋肉に酸素を貯蔵するタンパク質)

↓

ミオグロビン合成に**鉄の需要** **増**

成長期アスリート

↓

成長による血流量増加
運動/スポーツ活動

↓

**鉄の需要** **増**

## 筋トレするなら鉄が必須！

**3食バランスよく◎よく噛んで食べましょう！**

## ～今月のレシピ～

# 納豆チャーハン＆小松菜と揚げのナムル

【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

筋トレと貧血

納豆はカルシウムも豊富！

材料(２人分)

| | |
|---|---|
| 冷やごはん | ４００g |
| 納豆(タレ付き) | ２パック |
| 卵 | ２個 |
| パプリカ | １個 |
| 小ネギ | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ１ |
| 塩コショウ | 少々 |

～作り方～

1 パプリカは１cm角に切り、卵はボウルに割り入れて混ぜておく。
2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、パプリカを中火で軽く炒める。
3 2.に溶いた卵を入れ、半熟になるまで炒めたら、ごはんも加え炒める。
4 納豆、小ネギを加え、納豆の粘りが切れるまで炒める。
5 鶏ガラスープの素、付属のタレ、塩コショウを加えて味を整えれば完成。

レンジで簡単

材料(２人分)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 小松菜 | ２株 | ☆砂糖 | 小さじ１ |
| 薄揚げ | １枚 | ☆白すりごま | 小さじ１ |
| | | ☆薄口しょうゆ | 小さじ１ |
| | | ☆ごま油 | 小さじ１ |

1. 薄揚げは油抜きし、1cm幅に切る。
　小松菜は十分に洗い3cm幅に切る。
2. 1.を耐熱ボウルに入れ電子レンジ600W２分加熱する。
3. 水気を切り、☆で味付けすれば出来上がり。

## おすすめアレンジ・プチ情報

♫ 納豆は色々種類がありますが、最近見かける“黒豆納豆”もオススメ！
黒豆は非ヘム鉄の仲間ですが、鉄含有量は100gあたり約2.6gと豊富です。
♫ 小松菜の煮浸し、切り干し大根の含め煮、高野豆腐の煮物などは作り置きしておけば、お弁当や副菜で、こまめに鉄をとる事ができます。

次号は「 **心も元気な身体づくり** 」です。