

# かごしょく通信

新年が明けて、外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。年末年始は美味しいものを食べる機会も多かったのではないのでしょうか？正月遊びの【凧揚げ・羽子板】は無病息災を願う習わしです、寒さで外に出るのが億劫ですが身体を動かす機会を作りましょう。貧血知らずの身体作りのためにもバランスの良い栄養と休養が大切です◎



## 貧血の症状って？

疲労感

動悸や息切れ

耳鳴り

不眠

吐き気

慢性的な頭痛や肩こり

食欲不振

めまい立ちくらみ



## 貧血があると冷えやすい？

### 体温をつくる力が落ちている

酸素が足りないと、体の代謝（＝熱をつくる力）が落ちて体が温まらず、全体が冷えやすくなる。

### 酸素不足になる

ヘモグロビンが少ないと、体中に酸素が届かなくなり細胞が“エネルギー不足”になり、末端が冷える。

### 血流が悪くなる

ヘモグロビンが減ると、血液がドロドロしやすくなり、手足の先まで血が届きにくくなってしまふ

### 貧血って？

体に酸素を運ぶヘモグロビンが不足している状態。酸素が足りなくなると体のすみずみにエネルギーや熱が届きにくくなり、普段から疲れやすさや「末端の冷え」を感じている方は、貧血が関係しているかも！？

POINT

## 今日からできる貧血セルフケア

### 鉄分をしっかりとり！

#### ヘム鉄 (動物性)



#### 非ヘム鉄 (植物性)



### 睡眠・ストレスケアもしっかりと

睡眠不足やストレスが続くと、鉄の吸収や代謝にも影響が出やすい。意識的に“休む”時間をつくることも、とても大事です◎

非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとる



## ～今月のレシピ～

刺身だけじゃない

## まぐろのスンドゥブ鍋

材料(2人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| まぐろ      | 1さく(130g) |
| じゃがいも    | 2個        |
| 卵        | 2個        |
| 絹ごし豆腐    | 小1丁(200g) |
| 長ネギの青い部分 | 10cm      |
| にんにく     | 1片        |
| しょうがの薄切り | 1片        |
| 白菜キムチ    | 80～100g   |
| ☆だし汁     | 2カップ      |
| ☆ごま油     | 大さじ1と1/2  |
| ☆薄口醤油    | 大さじ1      |
| ☆みりん     | 大さじ1      |

～作り方～

- じゃがいもは水にくぐらせてラップで包み、電子レンジで約5分加熱する。粗熱をとって4等分に切る。ねぎは斜め薄切りにする。まぐろは1cm幅のそぎ切りにする。
  - 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火でさっと炒める。キムチを加えてさらに炒める。香りが立ったら☆の調味料と、じゃがいもを加える。
  - 豆腐は2つにすくい割って入れ、中火で2～3分煮る。まぐろを加えてさっと煮て、器に盛り、卵を1つずつ割り入れ、ねぎをのせれば出来上がり。
- ※まぐろには軽く火を入れる程度にしたいので、最後に加えるようにする。



## おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 今回はマグロを使用しましたが、カツオでも美味しく出来ます。刺身で食べるサクを使用しているので時短料理に。魚だけじゃ物足りない方は鶏肉やウィンナーなど入るとタンパク質がとれるので成長期のお子さんにはピッタリ！
- ♪ 昨年から色々な価格が高騰していますが、そんな時は業務スーパーの冷凍食品が便利です！ムール貝やロールキャベツもあるので、あと1品が簡単に作れます◎

次号は「貧血と免疫力の関係」です。

【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

辛さ調節はお好みで



冬の貧血対策