

かごしょく通信

2月4日は1年で1番寒いと言われる、立春です、まだ寒くて、なかなか布団から出れない季節ですね。今年は感染症が大流行の冬となり、コロナ禍以降、マスク生活に慣れてしまい、年代問わず免疫力低下や体力低下が危惧されています。また末端の冷えや、いつも以上に疲れやすさを感じている方は鉄分とタンパク質不足がサインかもしれません。少しの工夫で出来る免疫力アップと貧血予防と一緒に学んでいきましょう。

なぜ『鉄分・たんぱく質』不足で免疫力が下がるの？



体温の維持ができなくなる

免疫細胞は体温が下がると、活動が鈍くなります。鉄分とたんぱく質が不足して代謝が落ちると、外敵と戦う力が弱まってしまう(免疫力の低下)



免疫細胞の材料

ウイルスと戦う「抗体」や「免疫細胞」そのものの主成分はたんぱく質です。鉄分を運ぶヘモグロビンも、実は『ヘム(鉄)』と『グロビン(たんぱく質)』が結合してできている。



今日から実践！免疫力アップ



鉄分+ビタミンC

鉄分をとる時はビタミンCを併せて摂ると鉄分の吸収をサポート。



主菜をたっぷり食べる

ご飯やパンだけで済ませず毎食必ず手のひら一杯分程度のたんぱく質(肉、魚、卵、大豆)を摂るようにする。

成人男性(18~64歳):65g/日
成人女性(18歳以上):50g/日
(1日あたりの推奨量)

睡眠とリラックス

ストレスは鉄の吸収や代謝を妨げます。しっかり休むことも、立派な「貧血対策」



貧血はチョコレートで予防できる！？

結論から言うと答えは○です。

- 銅や亜鉛など造血に関わるミネラルが含まれている
- 手軽に摂取できるため継続しやすい

チョコレートの主原料であるカカオには赤血球の合成を担う銅や、健康な血液の維持に必要な亜鉛が含まれており、カカオポリフェノールやフラバノールには、鉄分の吸収や運搬をサポートする働きがあり、鉄分補給にチョコレートはおすすめです。但しカカオ含有率も含まれるため1日20~35g(板チョコ半分ぐらい)が適量です。

バランスよく3食食べることが1番大切★
(チョコレートは補助食品です)



~今月のレシピ~

缶詰でパパッと作れる

さば味噌麻婆豆腐

【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)

さば味噌缶	1缶
木綿豆腐	350g
長ネギ	1/2束
にら	1/3束
ごま油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
水	100ml
オイスターソース	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ3

辛さ調節はお好みで



~作り方~

- 豆腐は2cm角に切る。長ねぎはみじん切り、ニラは3~4cmの長さに切る。
- フライパンにごま油、長ねぎ、にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り)を入れ、弱火で熱する。
- 香りが立ったら、水とさば味噌缶を缶汁ごと加え、木べらでサバを食べやすい大きさにほぐす。
- 沸騰したらオイスターソース、しょうゆ、豆腐を加え、2~3分煮る。
(今回は木綿豆腐を使用しましたが、絹ごし豆腐や厚揚げ豆腐でも◎)
- 水溶き片栗粉用の水と片栗粉を混ぜて加え、とろみをつける。仕上げにニラを加えて全体を混ぜ合わせれば、出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 今回はさば味噌缶を使用しましたが、イワシやカレイの缶詰でも代用できます。水煮缶を使ってケチャップ味にすれば洋風の味わいになります。また魚の缶詰は時短料理にも活用出来ませんが、保存期間が長いので防災食に備蓄も可能です。
- ♪ 木綿豆腐や厚揚げなど大豆製品にも鉄分が含まれます。たんぱく質やカルシウムも豊富なので毎日食べれるといいですね◎

次号は「 隠れ貧血に要注意 」です。

貧血と免疫力