

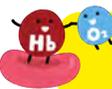
かごしよく通信

3月はスギ花粉のピークと、寒暖差による自律神経の乱れ(春バテ)に注意が必要です。春バテで寝不足や食欲低下が起こり、栄養不足が続くと貧血リスクにつながる可能性があります。花粉症の方は外出時のマスク・メガネ・帰宅時の洗顔を徹底したり、栄養を意識してバランスの良い食事と、十分な睡眠で免疫機能を維持しましょう。寒暖差にはストールや薄手の上着で調整し、快適な春を過ごしましょう。



『隠れ貧血』って、どんな症状があるの？

血液中のヘモグロビン値は正常範囲内でも、体内に蓄えられている鉄(フェリチン)が不足している状態です。明確な貧血と診断されなくても、疲労感や集中力低下、冷え、氷食症などの不調を訴えることがあります。これらの症状は他の原因でも起こるため、検査による確認が重要です。女性や成長期、アスリートにも多くみられます。



ヘモグロビンを構成する鉄・たんぱく質は、免疫細胞や抗体をつくり免疫機能を維持するためにも不可欠。不足しないよう心がけましょう！

最近の体調に、当てはまるものはありますか？

- 疲れやすい、疲れがとれにくい
- 朝起きるのがつらい
- 頭痛、立ちくらみ
- イライラしやすい
- 手足が冷えやすい
- 不眠、寝つきが悪い

チェックが複数当てはまる方は血液検査で「フェリチン」の数値を確認してみましょう。



普段から、どんな食事に気をつけたらいいの？

成長期の子ども、女性、アスリート、高齢者など、日本人に不足しやすい栄養素に「鉄」と「カルシウム」があります。どちらも豊富な食品でもある、大豆製品や葉物野菜は日頃から意識して摂るようにしましょう。



鉄分の多い食品



どちらも多い食品



カルシウムの多い食品



～今月のレシピ～

こども園でも大人気レシピ 納豆ひじきパスタ

【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 かごしよくHealthCare

材料(2人分)

乾燥ひじき	10g
納豆	2パック
パスタ(乾)	160g
卵黄	2個
万能ねぎ(小口切り)	お好みで
白ごま	適量
☆料理酒	大さじ2
☆みりん	大さじ3
☆薄口醤油	大さじ3
☆水	大さじ2
ごま油	適量

納豆好きにはたまらない



隠れ貧血

～作り方～

- ひじきを水に10分ほど漬け戻し水切りし、長いものは2~3cm程の長さに切る。パスタを好みの茹で加減より硬めに茹でる。
- フライパンを弱火で加熱。ごま油を敷き、ひじきを入れ軽く炒める。次に納豆を入れ、ひじきと和えながら炒め、☆の調味料、パスタを入れ全体を和えて火を止める。
- お皿に2を盛り、上にネギ、卵黄を載せ、胡麻を適量ちらして完成。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 納豆の種類もいろいろ。ひきわり・中粒・大粒等、どの種類を入れても美味しくできます。黒豆や青大豆などの変わり種納豆で食感を楽しんでみるのもいいですね◎
- ♪ 今回の写真は芽ひじきを使用していますが、『長ひじき』という種類もあります。これは部位の違いで、長ひじきはしっかり食感が特長です◎ 栄養だけでなく見た目や食感の違いも楽しんでみて下さい。

次号は「自律神経を整える食習慣」です。