

~第4回~

管理栄養士だより

今回のテーマ

貧血

血



6月号



管理栄養士
大坪

こんにちは!管理栄養士の大坪です。
今回のテーマは“貧血”のお話し。最近、
疲れやすかったり偏った食事を摂ったりして
いませんか?“貧血”について知り、対策しましょう!

最も多い貧血は鉄欠乏性貧血!

鉄欠乏性貧血は、酸素を全身に運ぶ役割を担っている鉄が、
体内から不足している状態です。鉄欠乏性貧血は、若年~中年
女性に多く、症状は頭痛・めまい・立ちくらみ・疲れやすい・
スプーン状爪等がみられます。貧血の種類はこの他にも
巨赤芽球性貧血や再生不良性貧血、溶血性貧血なども
あります。

こんな人は特に要注意! ⚠

妊娠中・
授乳中



母体の鉄が赤ちゃんと
も移行するためです。

生理中



1日で失われる鉄
の量が増加します。

過度の
ダイエット



食事が減少することで
鉄不足を招きます。

毎日の食事から貧血を予防しよう!

鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる“**ヘム鉄**”と
野菜などの植物性食品や卵・乳製品に含まれる“**非ヘム鉄**”の2種類あります。

ヘム鉄(吸収率15~25%)



非ヘム鉄(吸収率2~5%)



ビタミンCと一緒に摂って
鉄の吸収率UP!

~ビタミンCが多い食材~
ブロッコリー、キャベツ
小松菜、じゃがいも
パプリカなど

胃酸の分泌を高めて
鉄の吸収率UP!

酸味のある食材(梅干しや酢)
などと組み合わせると胃酸の
分泌を高めるため鉄の
吸収率がUPします。

鉄の吸収阻害を予防

緑茶やコーヒー、紅茶に
含まれるタンニンと
フィチン酸(玄米など)と
ハムやソーセージなどの加工
食品は鉄の吸収を阻害します。

牛肉の野菜巻き



【材料】 2人前

- 牛肉薄切り...200g
- パプリカ(赤)...1/2個
- パプリカ(黄)...1/2個
- にんじん...1/3本
- サラダ油...大さじ1
- しょう油...大さじ1
- みりん...大さじ1
- 酒...大さじ1
- 砂糖...大さじ1
- 小麦粉...適量

【作り方】

1. パプリカは薄切りに、にんじんは千切りにします。
2. 1を適量ずつ取り牛肉の上に置き、クルクルと巻きます。全て巻き置いたら表面に小麦粉を薄くまぶします。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火であたためたら、巻き終わりを下にして焼きます。全面的に焼き色がついたらAを回し入れ、少し煮詰めたら完成! ♪