



まめなかなつしん

第262号：H27.3.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **菜の花・にんじん** です！



女性の健康～貧血予防

貧血は、酸素を全身に運ぶ赤血球やヘモグロビンが減り、脳や心臓、筋肉など全身が酸素不足になる状態です。
貧血のほとんどは『鉄欠乏性貧血』と言われ、体内の鉄が不足し、ヘモグロビンをつくること
ができないために起こります。

○鉄不足になる年代別要因



要因 \ 年代	思春期	成人期	高齢期
摂取不足	ダイエット、偏食、欠食	ダイエット、偏食、欠食	食欲不振、偏食
鉄の必要量の増加	体格、筋力の成長	妊娠・出産	-
鉄の喪失	初潮・月経	月経・月経過多、慢性出血 (消化器疾患、痔、子宮筋腫、がん)他	慢性出血(消化器疾患、痔、 子宮筋腫、がん)他
鉄の吸収障害	-	胃切除(胃酸分泌がなく、鉄 の吸収が弱い)	消化器の機能低下、胃切除

○貧血予防・改善のポイント

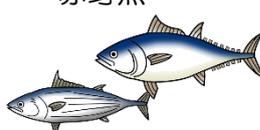
- ・食事バランスの良い生活を
- ・毎日の食生活で鉄分補給を
- ・過激なダイエットは禁物
- ・ゆっくりよくかんで食べましょう
- ・定期的に健診を受けましょう

鉄が多い食品

・レバー



・赤身魚



・貝類



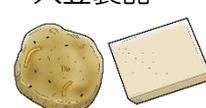
・ひじき



・青菜

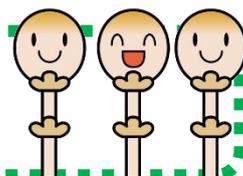


・大豆製品



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑫

旬の食材や食生活について、家族で話をする機会を増やす



まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主食：菜の花の混ぜご飯（3人分）

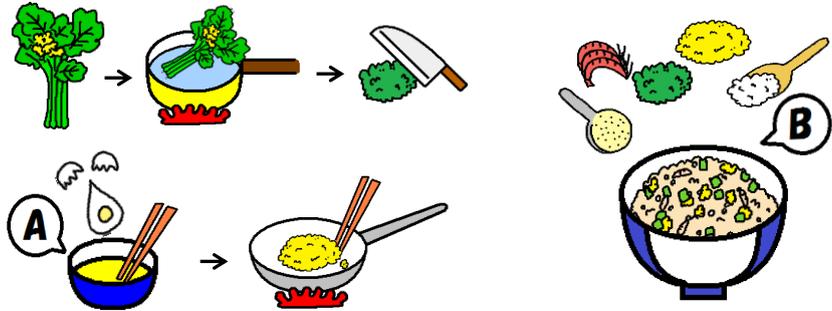
春のお弁当にぴったり！ 彩り豊かな混ぜご飯♪

菜の花	75g	
卵	1個	
A	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
桜えび	大さじ2	
炒りごま	小さじ1	
B	顆粒だしの素	小さじ1/2
	しょうゆ	少々
	塩	小さじ1/5
ごはん	400g	

（ひとり当たり）

エネルギー	275kcal
たんぱく質	8.3g
カルシウム	105mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	1.2g

- 鍋に湯を沸かし、菜の花をゆで、水けをきって5mm幅に切る。
- ボウルに温かいごはんを入れて、Bで調味し、①、桜えび、炒りごまを加えて混ぜる。



◎主菜：にんじんの春雨炒め（3人分）

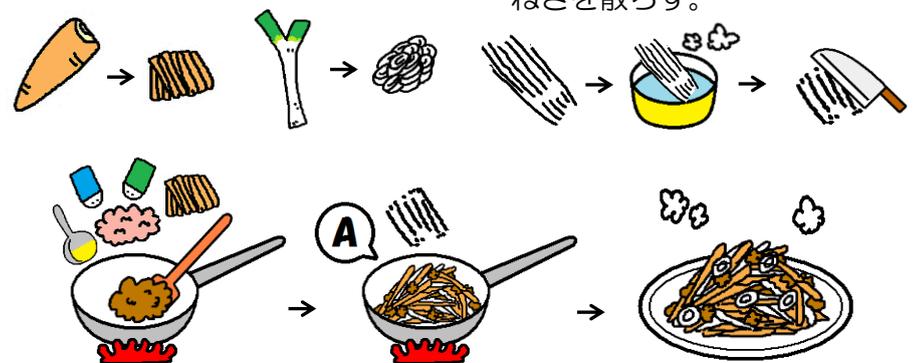
春雨に味がしみこんで、おいしい☆

にんじん	1本	
合いびき肉	100g	
ねぎ	1/4本	
春雨	25g	
サラダ油	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	158kcal
たんぱく質	7.2g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.2g

- にんじんはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。春雨は熱湯に2分つけてもどし、食べやすい長さに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、塩、こしょうしひき肉がパラパラになったらにんじんを加えて炒め、しんなりしたらAと春雨を加える。春雨が水けを吸ったら器に盛り、ねぎを散らす。



◎副菜：菜の花の塩昆布和え（3人分）

簡単！すぐできるお助けレシピ

菜の花	200g	
A	ごま油	小さじ1
	塩昆布	大さじ3

（ひとり当たり）

エネルギー	40kcal
たんぱく質	3.8g
カルシウム	121mg
食物繊維総量	3.5g
食塩相当量	0.9g

- 鍋に湯を沸かし、菜の花をゆで、水けをきって食べやすい長さに切る。
- ①とAを和える。

