

# Ferritin

なんとなく身体がだるい、集中できない…。もしかしたらそれは、鉄分不足からくる「貧血」かもしれません。

鉄分は血液に関わる大切な栄養素。血液は体中に酸素や栄養素を運ぶ役割があるので、不足すると体に様々な影響が出てきます。特に女性は知らないうちに貧血になっていることも。

鉄分が多い食品を意識して食べ、体の内側から元気に過ごしましょう！

## こんなあなたにおすすめ

- ・きれいでいたい人
- ・ハキハキ元気でいたい人
- ・効率よく勉強や仕事がしたい人
- ・貧血が気になる人
- ・激しいスポーツをする人

1日6.5～10.5mgが成人の推奨量です。

## 鉄分を多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・鉄には吸収率が違う2種類があります。  
ヘム鉄：主に肉・魚などの動物性食品に含まれます。  
非ヘム鉄：植物性食品や卵・乳製品に含まれます。
- ・非ヘム鉄は体内への吸収率が低いため、たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取すると、吸収率が上がります。

大和市食生活改善推進協議会の「健康づくり普及レシピ」からご紹介します。

## 主菜

### 牛肉豆腐

【1人分】189kcal、たんぱく質20.5g、脂質7.4g、食塩相当量1.4g、鉄分3.9mg

～お肉は「赤身」を選んで、鉄分を多く摂取！～

#### 【材料(4人分)】

牛肉(もも赤肉)	200g	春菊	100g(1/2束)
豆腐(木綿)	400g	砂糖	大さじ2
たまねぎ	200g(中1個)	しょうゆ	大さじ2
しらたき	160g	水	80cc
ぶなしめじ	160g(2パック)		

#### 【作り方】

- ①牛肉は3cmに切る。豆腐は軽く水切りをして、食べやすく切る。
- ②たまねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。春菊は葉と茎の部分に分け、茎は3cmに切っておく。しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③鍋に調味料と水を入れ、牛肉とたまねぎをアクをとりながら煮る。
- ④③に豆腐、しらたき、ぶなしめじ、しゅんぎくの茎の部分を入れて煮立ててから、3～4分程煮込み、春菊の葉の部分を煮汁に浸るように入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤器に盛り付ける。



## 副菜

# あさりとゆずこしょうのサラダ

【1人分】44kcal、たんぱく質4.5g、脂質1.6g、食塩相当量0.8g、鉄分13.3mg

～アサリの水煮の汁も使って、うま味のあるドレッシングに！～



### 【材料】

海藻ミックス	12g	ドレッシング	
大根	120g(1/4本)	あさり(水煮缶)	130g
トマト	100g(中1個)	ゆずこしょう	小さじ1
大葉	4枚		
パルメザンチーズ	大さじ3		

### 【作り方】

- ①海藻ミックスはたっぷりの水で戻し、キッチンペーパーで包んで水気をしっかりと絞る。  
大根は約2cmの短冊切りにする。  
トマトは約5mmの角切り、大葉は千切りにする。
- ②ボウルにあさりの水煮(缶汁ごと)とゆずこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に海藻ミックス、大根、パルメザンチーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り付け、トマトと大葉を乗せる。

## 副菜

# トマトと小松菜のさっぱり和え

【1人分】21kcal、たんぱく質1.5g、脂質0.2g、食塩相当量0.8g、鉄分1.8mg

～小松菜は鉄分が多く含まれる野菜です。ビタミンCが多いトマトと一緒にとって吸収率UP！～

### 【材料(4人分)】

トマト	200g(中2個)	A	米酢	大さじ2
小松菜	200g(1束)		砂糖	大さじ1/2
ひじき(干し)	10g		しょうゆ	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1		塩	小さじ1/3

### 【作り方】

- ①トマトは半量を1cm角に、残りの半量を飾用に一口大に切る。
- ②小松菜は茹でてザルにあけ、冷めたら水気を絞り3cmの長さに切る。
- ③ひじきは水で戻し、さっと熱湯におし水気を切って②と合わせ、しょうゆ洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①の1cm角のトマトと③を加えて和える。小鉢に盛り、上に飾り用のトマトを乗せる。



令和3年2月大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804