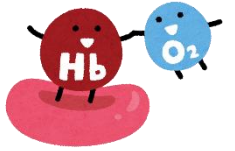


# 令和5年度 二戸二戸健康レシピ 8月19日発行

## 8月のテーマ：貧血

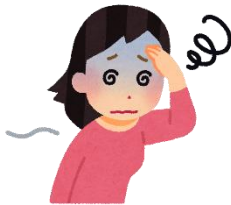
成人の体内には約 4,000 mgの鉄分があり、70%が赤血球のヘモグロビン、残りは肝臓や脾臓、筋肉などに存在しますが、貧血は赤血球中のヘモグロビンが減って身体の各組織や臓器が酸欠状態になって起こります。

貧血になる原因は栄養不足だけでなく他にもいろいろあるので、たかが貧血と軽く考えず不調が続くような時はきちんと受診して早期治療に繋がしましょう。



### 症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・眠気
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・冷え
- ・動悸
- ・息切れ
- ・胸痛
- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・集中力低下
- ・耳鳴り
- ・口角炎
- ・口内炎
- ・味覚異常
- ・異食
- ・黄色っぽいくすんだ肌
- ・肌荒れ
- ・まぶたの裏や爪が白っぽい
- ・爪がスプーン状に反り返る
- ・爪が割れる、はがれる



### 原因

#### ★ 鉄分の摂取不足

- 食事量の減少
- 偏食
- ダイエットでの食事制限



大量の汗と一緒に鉄分も排出される

#### ★ 鉄分の必要量の増加

- 成長期
- 妊娠・授乳期
- 激しい運動



#### ★ 出血過多

- 月経
- 痔
- 内臓からの出血（子宮筋腫・胃腸炎など）



足裏の衝撃で赤血球が壊れて貧血になりやすい

### 貧血予防・改善に役立つ栄養素

食品を組み合わせ、こまめに摂取しましょう

#### ヘム鉄：鉄分が多く吸収率も高い

レバー・牛肉・マグロ・カツオ・赤貝等

#### 非ヘム鉄：鉄分は多いが吸収率は低い

緑黄色野菜・大豆製品・貝类等



#### 非ヘム鉄の吸収を助ける

ビタミンC：野菜・果物・芋类等

たんぱく質：魚・肉・大豆製品・卵等



#### 赤血球を作る

ビタミンB12：レバー・鮭・貝類・牛乳等

葉酸：緑黄色野菜・納豆・果物・レバー・卵等



#### ヘモグロビンを作る

ビタミンB6：レバー・鶏肉・魚・バナナ等

銅：魚介類・レバー・大豆製品等



### 注意ポイント

#### ● 鉄分の吸収を妨げる食品を控える

- ・コーヒー、緑茶（玉露、抹茶含む）、紅茶
  - ※ 食事中、食事前・後30分は控えましょう
- ・玄米、おから、芋、ごぼう、きのこ
  - ※ 続けて大量に食べないようにしましょう
- ・加工食品に含まれるリン酸塩

#### ● 妊娠中には大量摂取を避けたい食品

- ※ 過剰摂取は胎児の発育に影響しますが、妊婦に必要な栄養も含んでいるので、週に1回程度、適量を守って食べましょう
- ・レバー（ビタミンA過剰のリスク）
- ・マグロ等の大型魚（水銀蓄積のリスク）



#### ● 消化を助けるため、よく噛んで食べる

#### ● 吸収を良くするため、腸内環境を整える

## 盛岡大学 4年 小野 陽奈子さん が考案しました



### ～ 厚揚げ入りかつおのふわふわハンバーグ ～

鉄分が豊富な動物性食品のかつお、植物性食品のひじきと枝豆と一緒に食べることで効率よく鉄を摂ることができます。

#### 材料（2人分）

刺身用かつお	120g
厚揚げ	100g
むき枝豆	20g
干しひじき	6g
おろし生姜	10g
大葉	4枚
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ1
油	小さじ1

エネルギー220kcal 食塩相当量0.8g

#### 作り方

- ① ひじきは水につけて戻し、キッチンペーパーで水気をしっかり切っておく。  
かつおは包丁でたたくかミキサーにかけて細かくする。  
厚揚げ、枝豆は粗く刻んでおく。
- ② ボウルに①と片栗粉、醤油、みりんを入れ手でしっかりとこね、4等分して丸く成形し、大葉1枚でくるむ。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を並べて中火で熱し、焼き色がつくまで1～2分焼いたら裏返して両面焼く。
- ④ 水を加えて蓋をし、かつおに火が通るまで蒸し焼きにしたら出来上がり。

## 盛岡大学 4年 工藤 美幸さん が考案しました



### ～ 厚揚げの味噌チャンプルー ～

お肉が少量でもボリュームがあり、小松菜と厚揚げで鉄分補給ができる一品です。

#### 材料（2人分）

豚もも肉	40g
厚揚げ	120g
小松菜	60g
長ねぎ	30g
油	小さじ1
味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
一味唐辛子	適量

#### 作り方

- ① 小松菜は4cm長さ、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから5mm幅に切る。
- ③ 味噌、みりん、砂糖を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒めて火が通ったら、厚揚げ、①を加えて炒め、しんなりしたら③の調味料も加えて炒める。
- ⑤ 最後に一味唐辛子を上に振り出来上がり。

エネルギー205kcal 食塩相当量1.0g

## 9月のテーマ 「 嚥下に適した食形態 」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316