

食生活を見直して貧血予防！



貧血は、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが減少した状態をいいます。ヘモグロビンは、体中の細胞に酸素を運ぶという重要な働きをしています。ヘモグロビンが減少すると立ちくらみ息切れ等の症状が出る場合があります。



貧血の原因は、ヘモグロビンの材料となる鉄やたんぱく質が不足している場合が多いため、鉄やたんぱく質を多く含む食品や、吸収を助ける栄養素(ビタミンC)を積極的に食事に摂り入れ、貧血を予防しましょう！

今回は、貧血予防におすすめのレシピをご紹介します。

鉄の多い食品



青菜



まぐろ



大豆製品



レバー



あさり

小松菜と厚揚げの煮浸し



★材料 4人分

- ・小松菜 300g
- ・厚揚げ 1枚(150g)
- 【合わせ調味料：A】
- ・水 200ml
- ・顆粒和風だし 2g
- ・めんつゆ 大さじ1



鉄分 8.4g
300gあたり



鉄分 3.9g
150gあたり

★作り方

- ①小松菜は4～5cmの長さに切る。厚揚げは熱湯をかけ、縦半分に切ってから1cmの厚さに切る。
- ②鍋に【合わせ調味料A】と厚揚げを入れて火にかけ、煮立ったら小松菜の茎、葉の順に加えてしんなりとなるまで中火で煮る。

栄養量(1人前)

カロリー	70kcal
たんぱく質	5.3g
鉄分	3.1mg
ビタミンC	10mg



1日あたりの鉄の推奨量 日本人の食事摂取基準 2020年版より

男性	18～74歳	7.5mg	
	75歳以上	7.0mg	
女性	月経あり 18～49歳	10.5mg	50歳以上 11mg
	月経なし 18～64歳	6.5mg	65歳以上 6.0mg



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 刑部