

ごあいさつ

今年の4月から山田歯科クリニックのクルー（スタッフ）になりました、栄養士の西部綾音と申します。これから毎月この栄養新聞を使って、皆様に栄養や健康の情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願い致します！

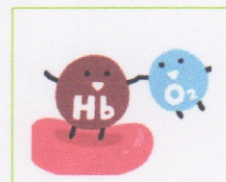
また、普段の診療でも気になる事、知りたいことなどがあれば、お気軽にお尋ねください！

貧血ってなあに？

貧血とは「血液中の赤血球の数が少なくなる事」です。赤血球が少なくなることで、酸素が十分に行き渡らなくなり、めまいや頭痛などといった症状が現れます。

貧血の中で一番多いのが「鉄欠乏性貧血」です。

鉄は、赤血球の材料であり、酸素をつかんで運ぶ作用を持つ、とっても大切な栄養素です。



「じゃあ鉄を食べていれば貧血にならないの？」

実は鉄を摂るだけじゃあちょっと足りないのです。

野菜に含まれている鉄は吸収されにくい形をしているので、吸収を良くするために**ビタミンC・動物性たんぱく質・柑橘類**と一緒に摂ることがベスト！



ビタミンC 動物たんぱく 柑橘類 鉄

実は**煮干しやしじみ**は、特に鉄分が豊富でそもそも吸収されやすい形の鉄を含んでいるので、貧血対策には最適です！

実は、これらすべての栄養の中で、一番大切なのは『たんぱく質』なんです！

たんぱく質は、ビタミンや鉄分など、栄養を運ぶ役割を担っています。

しっかり摂ってしっかり栄養を使いましょう！



鉄分の多い食材

煮干し・しじみ

赤身のお刺身・ひじき

ほうれん草・小松菜

鉄分メニュー

白飯、しじみのお味噌汁、

青菜と豚バラのポン酢炒め

ひじきの煮物、みかん

懐かしの給食の味 煮干しと大豆の揚げ煮

2人前

・水煮の大豆 75g

・煮干 13g

・片栗粉 大さじ1

・みりん 大さじ1/2と少し

・醤油 大さじ1/2

・砂糖 小さじ1/2

①大豆の水分を切って片栗粉をまぶす。

②深めフライパンに多めの油を敷いて香ばしい香りが立つまで煮干を揚げる。

③大豆の表面がカリッとなるまで、3分ほど揚げる。調味料も混ぜておきましょう。

④揚がったら煮干と共に調味料に絡めます。

※ひじきも入れるとより鉄分UP!