



千葉県赤十字血液センター

日本赤十字社



貧血 を防ぐメニュー

レシピ開発 / 和洋女子大学 × 千葉県学生献血推進協議会



献血をきっかけに
鉄分補給
を意識してみませんか？



鉄分について

血液の働きのなかで、全身に酸素を運ぶ仕事をしているのが、赤血球です。

赤血球に含まれるのが、「ヘモグロビン」。

ヘモグロビンは「ヘム」と呼ばれる、主に鉄を含む色素とたんぱく質からできています。鉄分が失われると血液中のヘモグロビン濃度が下がり、貧血状態になります。

鉄分は体の代謝によって日々0.5～1.3mg失われ、食べた鉄のおおよそ15%のみが吸収されるので、意識して摂取する必要があります。

鉄分を効果的に摂取するポイント

色々な食品を組み合わせ、3食しっかりとバランスの良い食事を心がけることが大切です。

日本人成人(18～49歳)の1日当たりの鉄の摂取推奨量

男性

7.5mg

女性

10.5mg (月経有)

6.5mg (月経無)

鉄分の豊富な食品を摂る (一例)

ヘム鉄



牛肉



豚肉



かつお



いわし



まぐろ(赤身)

●動物性食品
に多く含まれる



卵



干しえび



あさり

吸収率

高

非ヘム鉄



ほうれん草



小松菜



大根・かぶの葉



枝豆



きくらげ

●植物性食品
に多く含まれる



きな粉



大豆



油揚げ



ひじき



ナッツ

吸収率

低

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が

高

●ビタミンCを
含む食品



キャベツ



ブロッコリー



キウイ



じゃがいも



いちご



パプリカ

体の中に、酸素をたくさん行き渡らせるように積極的に鉄分を摂り、ヘモグロビン濃度をあげて疲れにくい元気な体をつくりましょう！

目次

01 イワシのメンチカツ
鉄:2.8mg むずかしさ:★★★

02 水菜とひじきの白和え
鉄:3.6mg むずかしさ:★★

03 ひじきの鶏団子汁
鉄:2.8mg むずかしさ:★★★

04 スタミナ豚丼
鉄:3.3mg むずかしさ:★

05 あさりご飯
鉄:8.3mg むずかしさ:★

06 マグロとカシューナッツの中華炒め
鉄:4.4mg むずかしさ:★★

07 ほうれん草ときくらげの餃子
鉄:2.4mg むずかしさ:★★★

08 豆花
鉄:2.5mg むずかしさ:★

09 ほうれん草のホットケーキ
鉄:1.4mg むずかしさ:★

10 小松菜のスムージーと芋けんぴ
鉄:3.3mg むずかしさ:★

本冊子で紹介したレシピ以外にも
様々なメニューを紹介しています。
詳しくは以下の二次元バーコードから
ご確認ください。



ホームページ



Cookpad

01

イワシのメンチカツ



材料(2個分)

<たね>

イワシの缶詰	100g
長ねぎ	30g
ひじき(乾燥)	1g
しそ	1枚
生姜(おろし)	小さじ2
いりごま	小さじ1
木綿豆腐	50g
パン粉	大さじ2

<衣>

薄力粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

2 個分 /

・エネルギー	445kcal
・たんぱく質	22.0g
・カルシウム	460mg
・鉄	2.8mg

作り方

1. イワシの缶詰をフォークで潰し、ひじきは水に戻しておく。
2. 長ねぎ、しそをみじん切りにし、木綿豆腐はキッチンペーパー等で水切りする。
3. ボウルに(1.)と(2.)、生姜、いりごま、パン粉を入れてよく混ぜる。
4. (3.)を成形し、薄力粉、卵、パン粉をつけて、180℃の油で揚げて、完成。



材料(2人分)

水菜 80g
 芽ひじき(乾燥) 5g
 木綿豆腐 150g

A { すりごま(白) 25g
 砂糖 大さじ1/2
 塩 小さじ1/4

白ごま 適量(分量外)

1人分 /

・エネルギー	153kcal	・カルシウム	330mg
・たんぱく質	8.9g	・鉄	3.6mg
・脂質	10.6g	・食塩相当量	0.6g
・炭水化物	9.0g		

作り方

- 芽ひじきは水で戻した後、沸騰したお湯で4分ほど茹で、ざるにあげて水気を切る。
- (A)をボウルに入れて、よく混ぜる。
- 水菜は色よく茹で、冷水にとる。水気を切ったら、3~4cmの長さに切る。
- 木綿豆腐を布巾に包んで水切りし、すり鉢などですりつぶす。
- (4.)に(A)を加え混ぜる。
- 混ぜた(5.)に、水菜、芽ひじきを入れ和える。
- 上に白ごまを適量かけて、完成。

POINT

水菜はほうれん草や小松菜で代用しても◎

ひじきの鶏団子汁



材料(1人分 目安3個)

<鶏団子>

鶏もも挽き肉	50g
みそ	小さじ1
生姜	5g
枝豆(冷凍品)	5粒
ひじき(乾燥)	1g
卵	1/2個※

<その他>

かぶ	25g(1/2個)
人参	10g
えのき	25g
長ねぎ	10g
ほうれん草	15g(1株)
顆粒だし	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2
料理酒	大さじ1
水	230ml

1人分 /

・エネルギー	166kcal
・たんぱく質	17.5g
・脂質	6.0g
・炭水化物	9.9g
・カルシウム	60mg
・鉄	2.8mg
・ビタミンC	14mg
・食塩相当量	1.5g

※お好みで分量は調整してもよい

作り方

1. 枝豆は解凍しておく。
2. ひじきを水に戻し、水気を切り、3cmの長さに切っておく。
3. 鶏もも挽き肉にみそとみじん切りにした生姜、(1.)、(2.)、溶き卵を加え、よくこね合わせて鶏団子のタネをつくる。
4. ほうれん草はサツと茹で、冷水につける。水気を切った後、4cmの長さに切る。
5. 人参を半月切り、かぶをくし型切り(6等分)、長ねぎは斜め切りにする。えのきは石づきを取りほぐした後に3cmの長さに切る。
6. 分量の水、かぶ、人参を鍋に入れ、水が沸騰するまで煮る。
7. 沸騰したら、えのきと長ねぎを加え、顆粒だしと料理酒、醤油を入れる。
8. (3.)を団子状に丸めて(7.)の中に入れる。
9. あく取りをする。
10. 盛り付け時に(4.)を加えて完成。

POINT

お好みで茹でたかぶの葉を加えると、鉄分アップ!



材料(1人分)

豚バラ肉…………… 100g

<豚丼のタレ(A)>

清酒…………… 大さじ1
 レモン汁…………… 小さじ1/2
 ごま油…………… 小さじ1/2
 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
 にんにく(おろし)…………… 小さじ1/4
 生姜(おろし)…………… 小さじ1/4
 黒胡椒…………… 少々

<かぶの葉ご飯>

ご飯…………… 170g
 かぶの葉…………… 60g
 いりごま…………… 小さじ1/2
 卵黄…………… 1個(17g)

1人分 /

・エネルギー…………… 810kcal
 ・たんぱく質…………… 23.6g
 ・脂質…………… 44.2g
 ・炭水化物…………… 68.4g
 ・鉄…………… 3.3mg
 ・食塩相当量…………… 1.2g

作り方

1. かぶの葉を水洗いし、ラップで包み電子レンジ(600W)で2分加熱する。
2. 加熱した(1.)を0.5cm幅に切り、水気を絞る。
3. 耐熱容器に、食べやすい大きさに切った豚バラ肉、(A)を入れ、ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。取り出したら、混ぜて味をなじませる。
4. (1.)のかぶの葉をご飯に混ぜる。
5. 器に(4.)のご飯を盛り、(3.)の豚肉と卵黄を乗せて完成。

POINT

豚肉を牛もも肉に替えると
鉄分量UP!

05

あさりご飯



材料(4人分)

米	2合	あさり(水煮缶)	100g
水	お米2合分	油揚げ	1枚
顆粒だし	小さじ1	生姜(千切り)	10g
醤油	大さじ2	生姜(すりおろし)	小さじ1
酒	大さじ1	三つ葉	適量

1人分 /

・エネルギー	337kcal
・たんぱく質	10.9g
・炭水化物	60g
・鉄	8.3mg
・ビタミンB12	16.0μg

作り方

1. 油揚げを短冊切りにする。
2. 酒、醤油、顆粒だし、すりおろした生姜を、研いだ米に混ぜる。
3. 米の上に油揚げ、あさり、千切りした生姜を乗せる。
4. 通常の炊飯で炊きあげる。
5. 三つ葉などで盛り付けて完成。

POINT

あさりをはまぐりに、
白米を玄米にアレンジしても◎



材料(1人分)

マグロ	100g
カシューナッツ	25g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1/3個
パプリカ(黄)	1/3個
たけのこ(水煮)	25g
キャベツ(千切り)	1/6玉

にんにく(おろし)	適量
生姜(おろし)	適量
ごま油	適量
片栗粉	適量

A	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	醤油	小さじ2

1人分 /

・エネルギー	497kcal
・たんぱく質	34.0g
・脂質	21.8g
・炭水化物	39.2g
・鉄	4.4mg
・ビタミンC	137mg
・食塩相当量	3.3g

作り方

1. マグロ、玉ねぎ、ピーマン、赤黄パプリカを2cm角に切る。たけのこは細切りにする。
2. マグロは酒(分量外)をふりかけ臭みを取り、片栗粉をまぶしておく。
3. フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ、火にかける。
香りが出てきたところで(2.)を加え、焼き目をつける。
4. (3.)に玉ねぎ、ピーマン、パプリカを入れよく炒める。
5. カシューナッツと、たけのこを(4.)に加え、合わせておいた
(A)の調味料を入れる。まんべんなく味がついたら火を止める。
6. お皿に千切りにしたキャベツを乗せ、その上に(5.)を盛り付けたら完成。

POINT

お好みで豆板醤や
コチュジャン等で辛味
をプラスしても◎

07

ほうれん草ときくらげの餃子



材料(4人分) 市販餃子の皮大判20枚分:1人分5個

牛挽き肉	160g
白菜	130g
にら	40g
きくらげ(乾燥)	4g
(大きいもの約4個、小さいもの約5〜6個)	
ほうれん草	4株
餃子の皮(大判)	20枚
生姜	1かけ
焼き油	小さじ1
水	100ml

調味料	
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

1人分(5個) /	
・エネルギー	278kcal
・たんぱく質	12.5g
・鉄	2.4mg

作り方

- きくらげを水で戻す。戻したきくらげを3cm程度に切る。
- 白菜、にら、生姜をみじん切りにする。
- ほうれん草は電子レンジ(600W)で加熱後、みじん切りにし、水気を絞る。
- ボウルに牛挽き肉と調味料、(2.)、(3.)を入れてよくこねる。
- 餃子の皮に(4.)を等分にのせ、合わせ目に水少量をつけて2つに折り、ひだをよせて包む。
- 包み終わったら、焼き油をフライパンに入れ餃子を並べ、焼き目がつくまで中火で加熱する。
- 焼き目がついたら分量の水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- 水分がなくなったら完成。



材料(1～2人分)

調整豆乳	200ml
はちみつ	9g
ゼラチン(粉)	5g
水	15g(大さじ1)
果物(トッピング)	お好みのものを適量

1～2人分 /

・エネルギー	177kcal	・炭水化物	356mg
・たんぱく質	11.0g	・カルシウム	65mg
・脂質	7.4g	・鉄	2.5mg

作り方

1. 水にゼラチンをかけ、ふやかす。
2. (1.)とは別のボウルに調整豆乳とはちみつを加え、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
3. (2.)にふやかしたゼラチンを加え、よくかき混ぜる。
4. 電子レンジで1分加熱後、容器に流し入れ、スプーンで表面の気泡を取る。
5. 大きい容器に氷水を張り、(4.)を容器ごと入れて粗熱を取る。
6. 冷蔵庫で50分固めたら、お好みのトッピングで盛り付けて、完成。

POINT

トッピングはフルーツ以外にも、黒蜜や練乳と相性抜群!

09

ほうれん草のホットケーキ



材料(直径約15cm・4枚分)

ホットケーキミックス……	200g	豆乳 ……………	140mL
ほうれん草 ……………	80g	卵 ……………	1個
バナナ ……………	1本	果物(トッピング) ……………	お好みのものを適量

1枚分 /

・エネルギー ……………	266kcal
・たんぱく質 ……………	7.2g
・鉄 ……………	1.4mg

作り方

1. ほうれん草を茹でてから細かく切り、豆乳と共にミキサーにかける。
2. ボウルに卵を割り、溶いておく。ホットケーキミックスとミキサーにかけた(1.)を入れてよく混ぜる。
3. 混ぜたらちぎったバナナを入れて軽く混ぜる。
4. フライパンに油をひき、生地を流して加熱する。
軽く色が付き、中まで火が通ったら完成。

POINT

生地を薄く焼き、パプリカやサラダチキン等に乗せておかず風にしても◎



材料(1人分)

小松菜	30g
調整豆乳	100g
バナナ	60g(約3分の1)
はちみつ	10g(小さじ2)
ベリー類(トッピング)	お好みのものを適量

1人分 /

・エネルギー	156kcal
・たんぱく質	4.4g
・脂質	3.8g
・炭水化物	27.2mg
・食物繊維	1.6g
・ビタミンC	22mg
・鉄	2.2mg

作り方

1. 豆乳、皮をむいたバナナを凍らせておく。
2. 小松菜をしんなりするまで茹でる。
3. 具材をすべてミキサーにかけ、お好みでトッピングをのせて完成。

材料(1人分)

さつまいも	100g
油	適量
砂糖	6g(小さじ1)
きなこ	3g(小さじ1/2)
ココアパウダー	3g(小さじ1/2)

※調理には清潔なビニル袋(2枚)が必要です。

1人分 /

・エネルギー	203kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂質	4.9g
・炭水化物	41.3g
・食物繊維	4.0g
・ビタミンC	25mg
・鉄	1.1mg



作り方

1. さつまいもを5mm幅の細切りにする。
2. 180～200℃の油できつね色になるまで揚げる。揚げ終わったら、粗熱をとる。
3. ビニル袋の1つに砂糖ときなこ、もう1つに砂糖とココアパウダーを入れる。
4. (2.)を半量に分け、(3.)のそれぞれの袋に入れる。中身がよく混ざるまで振り、お皿に盛り付けて完成。

POINT

さつまいもを水に入れ、事前にあく抜きを
すると、鮮やかな色で仕上がりに！

当レシピはすべて

和洋女子大学ボランティア部

×

千葉県学生献血推進協議会

から生まれました。

和洋女子大学ボランティア部のご紹介

2016年からコラボ活動をはじめ、レシピ開発以外にもSNSでの広報活動など、献血推進活動にご協力いただいています。そんなボランティア部からメッセージが届きました。



和洋女子大学



和洋女子大学 ボランティア部
Instagram

貧血予防レシピの開発は、2016年から続く和洋女子大学ボランティア部の活動のひとつです。レシピのコンセプトの検討、試作、栄養価計算にいたるまでの一連の流れを、私たち学生の手で行っています。

レシピ開発は世の中のトレンドに気を配りながらも、“今までにない”そして“私たちだからこそ考案できる”をモットーに取り組んでいます。また、ご自宅にある調理機器で作ることができ、一人暮らしの方も簡単に作れるようなレシピになっています。

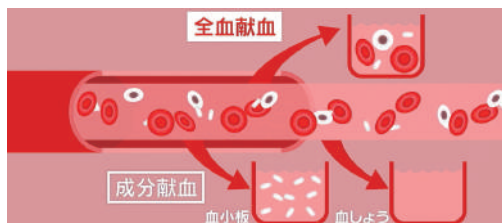
このレシピ集は、貧血を予防したい方、鉄分を効率的に摂取したい方におすすめです。老若男女問わず、幅広い方にレシピをご活用いただければ幸いです。ぜひ貧血予防の料理をつくって、また献血にチャレンジしてください！



和洋女子大学 ボランティア部 キャラクター
ボランちゃん

予約して献血ルームへ行こう!

● 献血の種類は大きく分けて2種類あります。 ●



全血献血

200mL献血、400mL献血があり、血液中のすべての成分を採血する方法

【採血時間】約10～15分

成分献血

成分採血装置を使って、血液中の「血小板」や「血しょう」といった特定の成分だけを採血し、赤血球は再び体内に戻す方法

【採血時間】約60～90分

どちらも献血される方の健康を守るため、事前に血液の濃さ(ヘモグロビン濃度)の検査を行い、基準を満たす方に献血をお願いしています。

献血時の血色素量(ヘモグロビン濃度)基準値

400mL 全血献血	
男性	女性
13.0g/dL以上	12.5g/dL以上

成分献血
12.0g/dL以上
※血しょう成分採血の場合、赤血球指数が標準値にある女性は11.5g/dL以上

献血は事前のご予約を!

予約方法

① Webまたはアプリ予約

献血Web会員サービス「ラブラッド」希望する時間の3時間前まで当日予約ができます。



② 電話予約

0120-892-760(登録課)
平日 9:00～17:00
各献血ルームでも承っております。

③ 献血ルーム受付

希望日時をお伝えください!

キリトリ線

千葉県内の献血ルーム

津田沼献血ルーム

(津田沼駅北口津田沼ビート6階)

Tel 047-493-0322

モノレールちば駅献血ルーム

(千葉都市モノレール千葉駅構内)

Tel 043-224-0332

運転免許センター献血ルーム

(千葉運転免許センター内)

Tel 043-276-3641

柏献血ルーム

(柏駅東口榎本ビル5階)

Tel 04-7167-8050

松戸献血ルームPure

(松戸駅西口松戸ビル1階)

Tel 047-703-1006

献血ルーム フェイス

(船橋駅南口フェイスビル7階)

Tel 047-460-0521

貧血を防ぐメニューを活用して 貧血を改善しよう!

Q 血液の濃さ(ヘモグロビン濃度)が足りなくて、
今回献血ができなかったけれど、また献血に行ってもいいですか？

A ぜひお越しください! 血液は常に新しいものがつくられており、日々の食事やそのときの体調で変化します。
本レシピ集を受け取った方のうち、再来した80%以上の方が献血にご協力いただけています。 日々の健康を意識し、再来間隔の目安を参考に、ぜひご協力をお願いいたします!



ヘモグロビン値別の次回再来間隔の目安

ヘモグロビン値(g/dL)		次回献血の 再来間隔目安
男性	女性	
12.5～12.9	12.0～12.4	1ヵ月後
12.0～12.4	11.5～11.9	3ヵ月後
11.9以下	11.4以下	半年後

キリトリ線

ワンモア献血チケット

貧血を防ぐメニューを活用して、
献血にご協力いただいた方に**記念品をプレゼント**します!
次回、このチケットを献血の受付時にご提示ください。

年 月 日

今回のヘモグロビン濃度は g/dLでした

★ヘモグロビンの回復には継続した食事改善が大切です。鉄分を意識した食事を心がけ、次回献血の再来間隔目安を参考に、再度ご協力をお願いいたします。

献血者コード
(職員記入欄)

ワンモア献血チケットは
電子版もご利用いただけます。



こちらの二次元バーコードから
必要事項をご回答ください。



千葉県赤十字血液センター

日本赤十字社

有効期限 配付日から6ヵ月間／千葉県内の献血会場のみ有効