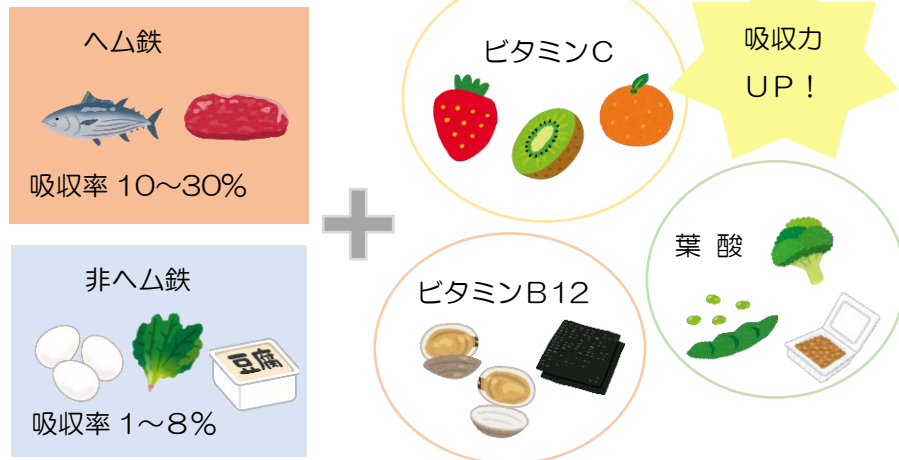


～ 貧血改善・予防に必要な栄養素 ～ \*組み合わせがポイント！

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。

非ヘム鉄は、動物性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こととで、吸収率が高まります。造血効果のあるビタミンB12や葉酸を多く含む食材もおすすめです。



いろんな食材を組み合わせ、鉄分を効果的に摂取しましょう！

◆ コンビニのおすすめ組み合わせ ◆

例えば、おにぎり (しそ: 野菜・ビタミンC、ひじき: 鉄分)、  
果物 (ビタミンC)、  
おかず (野菜: 葉酸、ビタミンC、砂肝: たんぱく質、鉄分)



お手軽カットフルーツ  
野菜・果汁ジュース



もち麦、しそ、ひじき等  
が入っているおむすび



砂肝と野菜のポン酢和え



夏

## 献血ルーム × 大学生コラボレシピ

今号のテーマ

## 貧血改善・予防レシピ

さっぱりとしていて、さらに栄養豊富で貧血予防につながるレシピを考えました！  
しっかり食べて、夏の暑さにも負けない身体づくりを目指しましょう！  
簡単に作ることができますので、ぜひ家庭の献立に取り入れてみてください！



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部  
南亜紀先生とゼミ生の皆さん

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！  
栄養満点のレシピ、ぜひご覧ください！



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 献血ルーム ゲートタワー26


名古屋市中村区 1-1-3 JRゲートタワー26F

TEL052-589-2229



ラブラッド  
会員募集中

～さっぱりまるやか・鮭のレモンクリームパスタ～ 黒田波音

調理時間 15分		★栄養価（1人分）★ エネルギー 517kcal たんぱく質 26.7g 鉄 3.9mg ビタミンC 17mg 食塩相当量 2.3g
-------------	---	---

❖材料（2人分）❖

スパゲッティ	160g
鮭	1切れ（80g）
ほうれん草	2株（80g）
有塩バター	10g
薄力粉	大さじ1（9g）
豆乳	300ml
レモン汁	小さじ1（5g）
コンソメ	大さじ1/2（5g）
塩こしょう	少々

❖作り方❖

- ①鍋に湯を沸かしパスタをゆでる。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを入れ、②を炒める。
- ④③に薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、豆乳とレモン汁を加える。
- ⑤コンソメ、塩こしょうで味付けをする
- ⑥ゆであがったパスタをクリームソースに加えてよく絡める。
- ⑦お皿に盛って完成！

❖栄養ポイント❖

鉄分が豊富な鮭とほうれん草を使い、クリームソースは豆乳で作ること  
で鉄分を強化しました！レモンに含まれるビタミンCは、鉄の吸収を促  
進してくれます！重くなりがちなクリームソースも、レモンの酸味でさ  
っぱりと食べられます♪

～さっぱり栄養満点・牛肉のワインビネガー炒め～ 伊藤茜

調理時間 20分		★栄養価（1人分）★ エネルギー 274kcal たんぱく質 19.3g 鉄 3.5mg ビタミンC 73mg 食塩相当量 1.6g
-------------	---	---

❖材料（2人分）❖

牛もも肉	160g
塩	小さじ1/4（1.5g）
にんにくチューブ	5cm程（10g）
ほうれん草	2株（80g）
ミニトマト	4個（80g）
黄パプリカ	1/2個（60g）
片栗粉	小さじ1強（4g）
オリーブ油	大さじ1（12g）
☆赤ワイン	1/2カップ（100ml）
☆酢	大さじ1と2/3（25ml）
☆砂糖	大さじ1と1/3（12g）
塩こしょう	少々

❖作り方❖

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩  
とにんにくを揉み込んで10分程置  
く。
- ②ほうれん草はゆで、3cm幅に切る。
- ③ミニトマトは半分に、パプリカは乱  
切りにカットする。
- ④①の牛肉に片栗粉をまぶし、オリ  
ーブ油を熱したフライパンで色が変わ  
るまで焼く。
- ⑤④にほうれん草と☆を入れ、汁気が  
なくなるまで煮る。
- ⑥ミニトマトとパプリカを加えさつと  
炒め、塩こしょうで味を調える。

❖栄養ポイント❖

牛もも肉は鉄分豊富で良質なたんぱく源です。ビタミンCが豊富なパプ  
リカと一緒に摂ることで、鉄の吸収がアップします。  
ほうれん草には、シュウ酸という鉄の吸収を抑制する成分が含まれてい  
るため、ゆでこぼしてから使うと良いでしょう。