

## 「血管を強くしてしなやかにするために・・・」

全身を巡る血管には、「栄養や酸素を運ぶ」「老廃物を回収」という働きがあります。弾力のある血管では、血液がスムーズに流れ、私たちの体の新陳代謝が促進されます。その結果、体の健康と若さを維持することができます。

しかし、偏りや不適切な食生活、運動不足、ストレスなどは、血管が傷みやすく、弾力のないポロポロな血管に変わっていきます。

特に、「塩分」の摂りすぎは、血管に直接的なダメージを与えます。

**食塩相当量（目標量・1日あたり）：男性 7.5g、女性 6.5g**

（日本人の食事摂取基準 2020 年度版より）

塩分の摂り方を意識して、強くしてしなやかな弾力のある血管を作っていきましょう！



塩分を体の外に出してくれる食品・栄養素があります。

・ **カリウム** を多く含む食品がおすすめです！

**いも類・野菜類・果物類・豆類・海藻類** を積極的に食べましょう。

目安は、1食につき「両手に1杯（生の状態）」または「片手に1杯（加熱した状態）」です。

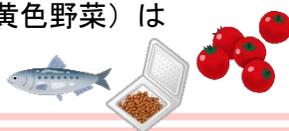


### <強い血管をつくるのに役立つ**食材**>

**魚類** 魚に含まれる良質なたんぱく質は、血管の内皮細胞が元気に生まれ変わる材料となります。鰯や鯖などの青魚がおすすめ。

**大豆・大豆製品** 魚と同じ良質なたんぱく質です。納豆、豆腐、豆乳、厚揚げ、水煮大豆など1日1回食べてみましょう。

**野菜** 体内の活性酸素を減らす抗酸化成分やナトリウムを排出するカリウムを豊富に含み、血管内の健康を保つのに役立ちます。トマトやカボチャなど、色の濃い野菜（緑黄色野菜）は特に抗酸化成分が豊富に含まれています。



## 献血ルーム×大学生コラボレシピ



# 春

今号のテーマ

## 血管を強くするレシピ

鉄分が豊富なあさりやほうれん草を使いながら、血管を強化するレシピを考えてみました。彩り鮮やかで春にぴったりの料理です。簡単にできますので、ぜひ作ってみてください♪



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

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JR ゲートタワー26F

Tel.052-589-2229



ラブラッド  
会員募集中

## ～彩り鮮やか・あさりと春野菜の酒蒸し～

牧野 真依

調理時間  
15～20分



### ★栄養価(2人分)★

エネルギー 282 kcal  
たんぱく質 7.8 g  
鉄 2.8 mg  
カリウム 785 mg  
食塩相当量 2.6 g

### ❖材料(2人分)❖

- ・あさり(殻付き) 100g
- ・きゃべつ 1/6玉(150g)
- ・じゃがいも 中1個(100g)
- ・ぶなしめじ 1/5パック(20g)
- ・ミニトマト 中4個(60g)
- ・オリーブオイル 大さじ1杯(10g)
- ・にんにく 1かけ(10g)
- ・酒 大さじ2杯(18g)
- ・水 50ml
- ・塩 小さじ1/4杯(1.5g)
- ・こしょう 少々

### ❖作り方❖

- ① あさりは砂抜きをしておく。
- ② きゃべつ、じゃがいもは一口大に切る。じゃがいもは電子レンジで600W、3分加熱する。
- ③ ぶなしめじは石づきをとる。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ にんにくはみじん切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら、①②③④と、酒・水を加えて蓋をし、中火で5～10分蒸し焼きにする。
- ⑦ あさりの口が開いたら塩・こしょうで味を整え器に盛る。

### <栄養ポイント>

あさりにはたんぱく質、鉄やカリウム、亜鉛、カルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。野菜やいも類に含まれるカリウムには、塩分を体の外に出し、血管内の健康を保つ働きがあります。

## ～簡単クッキング・ほうれん草のキーマカレー～ 八木 くるみ

調理時間  
15～20分



### ★栄養価(2人分)★

エネルギー 247 kcal  
たんぱく質 15.0 g  
鉄 3.0 mg  
カリウム 784 mg  
食塩相当量 1.8 g

### ❖材料(2人分)❖

- ・ほうれん草 1/4束(50g)
- ・玉ねぎ 1/8玉(20g)
- ・トマト 小1/2個(50g)
- ・豚ひき肉 60g
- ・グリーンピース 10g
- ・ウスターソース 大さじ1杯(12g)
- ・ケチャップ 大さじ1杯(10g)
- ・コンソメ 1/5個(1.5g)
- ・カレー粉 小さじ2杯(2g)
- ・水 20g
- ・オリーブオイル 大さじ1杯(10g)

### ❖作り方❖

- ① ほうれん草は茹でてからみじん切りにする。
- ② 玉ねぎとトマトはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎとトマト、ひき肉を炒め、水、コンソメを加えて煮込む。
- ④ 煮立ったら、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、グリーンピース、ほうれん草を加えて煮込む。



### <栄養ポイント>

玉ねぎを切った時に目が痛くなる成分のアリシンは血糖値やコレステロールを低下させる作用、トマトの赤い色素のリコピンは抗酸化作用があり、健康な血管を作る手助けをしてくれます。