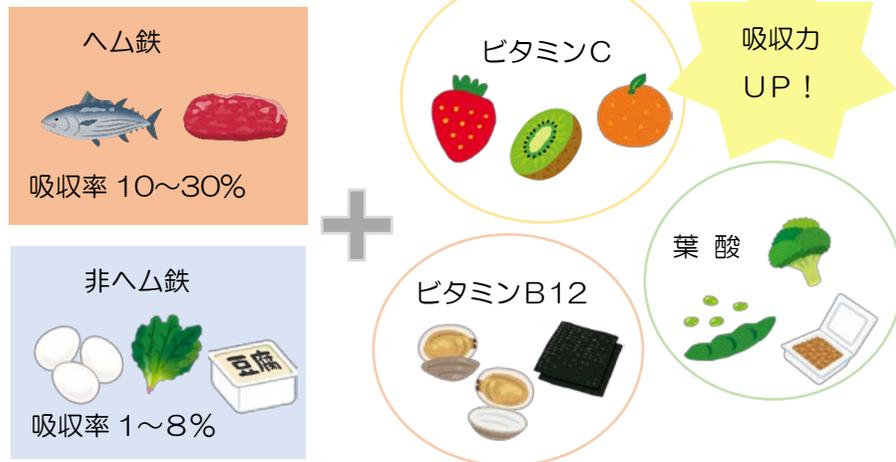


～ 貧血改善・予防に必要な栄養素 ～ *組み合わせがポイント!

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

名古屋市中村区名駅 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

<p>調理時間 15分</p>		<p>★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</p>
<p>❖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</p>	<p>❖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！</p>	<p>❖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♪</p>

～さっぱり栄養満点・牛肉のワインビネガー炒め～ 伊藤茜

<p>調理時間 20分</p>		<p>★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</p>
<p>❖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</p>	<p>❖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っと炒め、塩こしょうで味を調える。</p>	<p>❖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。</p>