

【貧血】を予防するためには？

◆その症状、貧血では？

『貧血』は症状が現れるまで、ゆっくりと鉄分の不足（欠乏）状態が進んでいきます。自覚症状が出て、血液検査の数値が出るまで時間がかかるので、セルフチェックをして日頃から健康状態を気にかけてみましょう。

✓貧血セルフチェック

- 疲れやすい
- 少し動いただけで息切れする
- 頭痛・めまいがする
- 悪心（吐き気）がする
- 食欲不振がある
- 爪がへこんでいる

3個以上当てはまる方は

注意が必要です。

やってみよう!



貧血は鉄分不足だけでなく、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど他の栄養素の不足も関与します。そのため、バランスの良い食事をとることが貧血改善の第一歩です。

◆鉄分の吸収を阻むものがある？

鉄分は体内での吸収率が高くありません。また、鉄の吸収を阻む食べ物もあります。そのため、食べ合わせを工夫することで、食事から摂った鉄分を効率よく吸収できるようにしてみましょう。



【鉄の吸収を阻む食べ物の例】

・カフェイン：コーヒー、チョコレート



・シュウ酸：ほうれん草、サツマイモ、ココア



・フィチン酸：大豆、穀類



・タンニン：緑茶、紅茶

献血ルーム×大学生コラボレシピ



夏

今号のテーマ

貧血改善レシピ

梅雨の時期ですが、今年はコロナの影響もあり、お家で過ごす時間がいつもより増えていませんか？

そこで、今回は家で手軽に【作り置き】できる、

栄養豊富で貧血改善につながるレシピを考えました！

これから到来する暑い夏でも短時間で調理できるレシピです。

アレンジもたくさんできるので、自分の“オリジナル作り置き”レシピとして、

ぜひチャレンジしてみましょう♪



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、皆さんも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



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



バックナンバーは
こちらから↑↑

1 レバーミートソース

(野口由樹・伊達光穂)



※栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 182Kcal
たんぱく質 11.3g 鉄 2.7mg

<材料 (5人分・作りやすい分量)>

・ 玉ねぎ	200g (1個)
・ 合い挽き肉	200g
・ 鶏レバー	80g
・ オリーブオイル	8g (小2)
・ 塩こしょう	少々
・ 薄力粉	5g (大1/2)
・ トマト缶	400g
・ 水	100ml
・ 固形コンソメ	1個
・ トマトケチャップ	15g (大1)
・ 中濃ソース	36g (大2)
・ ローリエ	1枚

◎作り方

- 1) 玉ねぎはみじん切りにする。
鶏レバーは濁った水が出なくなるまで流水でよく洗い、細かく刻む。
- 2) フライパンにオリーブオイルを敷き、温まったら玉ねぎを中火で炒める。2分くらい炒めたら、合い挽き肉を入れてフライパンの底に押し当てるようにして炒める。
鶏レバーを入れ、塩こしょうをして炒める。薄力粉を振り入れ、軽く混ぜる。
トマト缶、水、ローリエをいれて、煮立たせる。
- 3) 煮立ったら、固形コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソースを入れて、弱火と中火のあいだで15分ほど加熱

☆クッキング&栄養ポイント☆

レバーが苦手な方でも、ミートソースにすることで『レバーの味やにおい』が抑えられ、おいしく食べることができる“作り置きおススメ”の1品です！
ご飯にのせてタコライス風、パスタにのせてミートソースパスタ、たくさんの野菜と一緒に炒めるなどアレンジがいろいろできます！レバーは「調理が面倒・・・」と思われるかもしれませんが、作り置きしておくことで、料理のアレンジに大活躍します。お試しあれ♪

2 なすとミートソースの重ね焼き

(野口由樹・伊達光穂)



※栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 215Kcal
たんぱく質 12.0g 鉄 2.7mg

材料 (1人分)

・ レバーミートソース	100g
(①で作ったもの)	
・ なす	60g (1/2本)
・ スライスチーズ	10g
(またはピザ用チーズ)	
・ パセリ	適量

◎作り方

(準備) オーブンを180℃に予熱しておく。

- 1) なすは厚さ1cmの輪切りにする。水に3分程さらして、水気を拭いておく。
- 2) フライパンにサラダ油を敷き、なすを両面焼き色がつくまで焼く。
- 3) 耐熱容器に半分量のなすを並べる。その上にレバーミートソースを半量のせる。
その上に残りのなす、レバーミートソースを順に重ねる。
- 4) スライスチーズを乗せオーブンで15分焼く。 ※オーブントースターでもOK!
- 5) パセリを振りかけて、できあがり!



☆クッキング&栄養ポイント☆

レバーミートソースと夏に旬のなすを使ったとても簡単にできるアレンジレシピです。
なす、トマトなど夏野菜に多く含まれるカリウムには利尿作用があり、体の熱を出してくれる効果があります。
夏野菜も上手に取り入れて、貧血改善+夏バテを防止しましょう!

