

## 貧血とは??

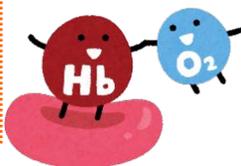
血液中の赤血球に含まれる**ヘモグロビン (Hb) 量が少なくなった状態のこと。**

【症状】めまい、立ちくらみ、頭痛など

ヘモグロビンには、**全身に酸素を運ぶ**重要な働きがあります。

このヘモグロビンの量が少なくなると、運ぶことができる酸素の量が少なくなり、全身が酸欠状態となり、めまいや立ちくらみなどの症状が現れます。

僕は全身に酸素を運ぶ働きをしているよ!



では、“貧血予防”はどうしたらいいのか?

⇒ 「ヘモグロビン」を増やして、全身に酸素をいっぱい運べるようにする!

⇒ 「**どんな食品を摂ればいいのか??**」「どのくらい食べたらいいの??」

今回は、『**貧血予防に適した成分・食品**』を紹介します!

「**ヘモグロビン**」には「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」がありますが、**吸収率の高い「ヘム鉄**」を積極的に摂ることをおすすめします♪また、鉄の吸収を助ける「**ビタミンC**」や赤血球を作るために必要な「**ビタミンB12**、**葉酸**」も一緒に摂りましょう~!

《これらの成分が含まれている主な食品》

### ヘモグロビン

ヘム鉄: レバー 赤身魚  
非ヘム鉄: ひじき、わかめ

### 葉酸

野菜 キノコ 穀類  
魚介類 海藻

### ビタミンC

野菜(ほうれん草・ピーマン・ブロッコリー)  
果物(キウイ イチゴ)

### ビタミンB<sub>12</sub>

魚介類 藻類  
肉類 卵類 乳類



## 献血ルーム×大学生コラボレシピ

秋

### 『貧血』の予防レシピ



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!



夏のきびしい暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じる季節になりました。  
秋と言えば、“読書の秋”、“スポーツの秋”などいろいろな“秋”がありますね。  
皆さんはどんな“秋”を過ごしますか?

おいしい食べ物が多い、“食欲の秋”もあります!今回は、美味しい食材を  
楽しく作って食べながらしっかり貧血予防ができるようなレシピを考えてみま  
した。アレンジもしやすいレシピなので、自分のお気に入りの食材をいろいろ  
入れて作ってみるのもおすすめです♪



協力: 修文大学 南 亜紀 先生と学生さんたち  
(健康栄養2年: 池戸遥音・伊藤麻琴・小川さくら・唐木陽菜)



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



バックナンバーは  
こちらから↑↑

1

～鉄&amp;たんぱく質がしっかり摂れる♪～

## たっぷり野菜の豆乳味噌スープ (PNまこっこ)



## ★栄養価 (1人分あたり)★

エネルギー 561Kcal たんぱく質 37.8g  
鉄 5.0mg ビタミンC 86mg

## 【材料 (2人分)】

- ・ 鶏むね肉 100g (1/2 枚)
- ・ にんじん 50g (1/3 本)
- ・ ブロッコリー 50g (1/6～1/4 株)
- ・ 白菜 80g (1 枚)
- ・ しいたけ 40g (1 個)
- ・ 無調整豆乳 200ml (1 カップ)
- ・ 牛乳 200ml (1 カップ)
- ・ 味噌(お好み) 36g (大 2)
- ・ サラダ油 12g (大 1)
- ・ 塩 適宜

## ◎作り方◎

- 1) すべての食材を食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉・にんじんを炒める。
- 3) 鶏むね肉に火が通ったら無調整豆乳・牛乳を加え、ブロッコリー・白菜・しいたけを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- 4) すべてに火が通ったら、弱火にして味噌を溶かす。(味が薄い場合は塩で調整する)
- 5) 器に盛り付けてできあがり♪

★肉→もも肉、ひき肉、ウインナー、野菜→キャベツ、もやし、チンゲン菜、じゃがいも などアレンジ OK!!

## ☆栄養ポイント☆

貧血予防に適した食品 (たんぱく質、ビタミン類、鉄) を組み合わせて使用し、スープ仕立てにすることで、たっぷりの食材&栄養を摂ることができます。  
いろいろな食材を使ってアレンジすることができるので、冷蔵庫の中の残っている野菜なども無駄なく使ってみましょう。無調整豆乳を使うことをおすすめしますが、苦手な方は牛乳の割合を多くしたり、調製豆乳を使ったりすると豆乳の独特な匂いや味が緩和されて、食べやすくなります★

2

～ホッと一息♪～

## ほうれん草のパウンドケーキ (唐木 陽菜)



## ★栄養価 (1本分あたり)★

エネルギー 2257Kcal たんぱく質 35.2g  
鉄 5.4mg ビタミンC 33mg

## 【材料 (パウンド型 1本分 20cm×8cm)】

- ・ ほうれん草 140g (3 株)
- ・ 豆乳 100ml
- ・ 卵 100g (2 個)
- ・ 無塩バター 80g
- ・ 砂糖 70g
- ・ ホットケーキミックス 170g

## &lt;豆乳クリーム&gt;

- ・ 無調整豆乳 25g
- ・ サラダ油 50g
- ・ 砂糖 9g (大さじ 1)
- ・ レモン汁 15g (大さじ 1)
- ・ 塩 ひとつまみ

## ◎作り方◎

- 1) ほうれん草をよく洗った後、水気を切らずにラップに包み、600Wのレンジで2分30秒加熱する。加熱が終わったら水にさらして粗熱を取り、水気を取る。
  - 2) 水気を切ったほうれん草と豆乳をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
  - 3) ボールにバターを溶かし、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。さらに、卵を加え混ぜ合わせる。
  - 4) 3に2を加えて混ぜ合わせたら、ホットケーキミックスを加えヘラですらによく混ぜる。  
(炊飯器を使用する場合)
  - 5) 炊飯器の内釜に溶かしバター(分量外)を塗り、生地を流し入れ、平らにならす。
  - 6) 通常炊飯をし、粗熱を取ったら釜から取り出して、適当な大きさに切り分ける。  
(オーブンを使用する場合)
  - 5) 型の大きさに合わせてクッキングシートを敷き、4を流し入れる。
  - 6) 180℃に予熱したオーブンで30分焼く。粗熱を取ったら、型から取り外して出来上がり♪
- <豆乳クリーム>
- 1) 冷やした豆乳をボールに入れ塩、砂糖を加える。氷を入れた一回り大きいボールに重ねる。
  - 2) ブレンダーで泡立てながらサラダ油を少しずつ加え、サラダ油を入れ終わったらとろみがつくまでよく混ぜる。レモン汁を加えてよく混ぜたらできあがり♪

## ☆栄養ポイント☆

- ・ ほうれん草には鉄・ビタミンC・葉酸が含まれているため、比較的、鉄の吸収率が良いと言われていますが、鉄の吸収を阻害するシュウ酸も含まれているので、茹でてから使用しましょう★