

冬号のテーマ：『貧血改善レシピ』



貧血とは？

血液中の赤血球に含まれる**ヘモグロビン**が少なくなった状態のことをいいます。ヘモグロビンは血の流れによって**酸素**を身体のすみずみに運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンが足りなくなると酸素も身体にいきわたらず、**めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ**などの症状を引き起こすことがあります。

今回は貧血の中でも**鉄欠乏性貧血**に注目してレシピを考えました。

鉄欠乏性貧血とは？

その名の通り、鉄が欠乏して起こる貧血のことです。**鉄の摂取量**が足りなかったり、思春期や妊娠期など**鉄の需要**が増加したときに起こりやすくなります。

食事で改善するには？

多種多様な食材を摂ることを心掛けたうえで、**鉄の豊富な食材**を摂ることをおすすめします。また、鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**が存在し、非ヘム鉄は体内への吸収率が低いです。**動物性たんぱく質**や**ビタミンC**と一緒に摂ると吸収率を高めることができます。

◆ヘム鉄を多く含んだ食材◆

レバー(鶏レバー、豚レバー、牛レバー)、牛肉、かつお、まぐろ

◆非ヘム鉄を多く含んだ食材◆

小松菜、枝豆、ひじき(鉄釜で煮たもの)、厚揚げ、水菜

協力：修文大学健康栄養学部 馬淵百萌伽先生 & 南亜紀先生

献血ルーム×大学生コラボレシピ

～修文大学健康栄養学部～



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↑↑



あさりの塩レモンうどん



【材料(4人分)】

うどん(ゆで)・・・4玉
あさり(むき身)・・・80g
鶏もも肉・・・240g
キャベツ・・・160g(1/5個)
にんじん・・・80g(1/2本)
水・・・4カップ
鶏ガラ・・・12g(大1と1/3)
塩・・・4g(小2/3)
レモン汁・・・16g(大1)

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：353 kcal
たんぱく質：18.5 g
鉄：7.1 mg



【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。キャベツをざく切りにする。
にんじんを短冊切りにする。
- ② うどんをゆでて盛り付けておく。
- ③ 鍋に水と鶏ガラ、塩、にんじんを入れ、火にかける。
- ④ 煮立ったら、あさり、鶏もも肉、キャベツ、レモン汁を入れる。
- ⑤ すべてに火が通ったら②の上からかけて完成。

【栄養ポイント】

鉄と鉄の吸収率を高める動物性たんぱく質、ビタミンCを豊富に含んだ食材を使用しました。
あさりには鉄が豊富ですが、非ヘム鉄という吸収率が低い鉄なので、ビタミンCが豊富なレモン汁で吸収を高めています。また、あさりと鶏もも肉でたんぱく質を補給しています。
ビタミンCは水に溶けやすいビタミンなので汁まで味わうことができるうどんにしました。あさりのだしも溶け込んでうまみを楽しむことができます。

小松菜のクリスマスツリーケーキ



【材料(4人分)】

小松菜・・・100g(2束)
卵・・・2個
牛乳・・・100g(カップ1/2)
ホットケーキミックス・・・200g
油・・・20g(大1と2/3)
いちご(お好みの果物)・・・8個
ホイップクリーム・・・100g

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：388 kcal
たんぱく質：9.0 g
鉄：1.5 mg

【作り方】

- ① 小松菜をざく切りにする。
- ② ①と卵、牛乳をミキサーにかける。
- ③ ②とホットケーキミックスを混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、生地を焼く。
- ⑤ 生地、果物、クリームをツリーのように飾る。



【栄養ポイント】

小松菜には鉄が豊富です。しかし、非ヘム鉄という吸収率の低い鉄なので、吸収率を高めるためにビタミンCが豊富ないちごを飾りとして使用しました。今回はいちごを使用しましたが、他にもオレンジなどの柑橘類もビタミンCが豊富なのでご使用いただけます。
大きさの違うパンケーキを焼き、クリスマスツリーのようにデコレーションすることで楽しむことができます。お子様と一緒に作ったり、パーティーでご友人と作ったりするのはいかがでしょうか。近づくクリスマスにぴったりのお菓子です。