

『貧血』について



私たちの身体のすみずみまで流れている「血液」は骨髄で作られていて、全身に酸素や栄養分、ホルモンなどを届ける役割があります。

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン（Hb）という物質が少なくなった状態のことを示します。

ヘモグロビンは血流に乗って酸素を身体のすみずみまで運ぶ働きをしています。

そのため、ヘモグロビンの量が低下してしまうと、身体全体の組織に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調が表れてきます。

例えば、めまい、立ち眩み、動悸、息切れなどの症状です。

貧血の原因は様々ですが、赤血球・ヘモグロビンを作るために必要な栄養素（鉄、亜鉛、葉酸、ビタミンB12など）が不足することで起こります。

貧血を予防するため、日ごろから赤血球・ヘモグロビンを作るための鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB₁₂などの栄養素をバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

栄養素	多く含む食品の例
鉄	レバー（豚・鶏）、卵黄、煮干し（かたくちいわし）、牛肉、あさり、しじみ、小松菜、ほうれん草、枝豆、きな粉、湯葉、ごま、切り干し大根、きくらげ、ひじき、のり、ココア、小麦胚芽 など
亜鉛	牡蠣（かき）、するめ、牛肉、豚レバー、ナチュラルチーズ、小麦胚芽、かつお節 など
葉酸	葉物野菜、のり、海藻類、レバー（豚・鶏・牛）、大豆類、ドライマンゴー など
ビタミンB ₁₂	白鮭、しじみ、煮干し（かたくちいわし）、あさり、レバー（鶏・牛）など

献血ルーム ×

大学生コラボレシピ

～修文大学 健康栄養学部～

夏



今回のテーマは

『鉄分たっぷり』メニュー



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↑↑

～食欲そそる♪～

牛肉と小松菜のレモン炒め

材料 (2人分)

牛肉	150g
小松菜	60g
にんじん	40g
油	小さじ1
オイスターソース	
	大さじ1 (10g)
鶏ガラスープのもと	
	小さじ1 (5g)
レモン汁	
	大さじ1 (10g)
白ごま	適量



【栄養価(1人分)】

エネルギー：130 kcal
たんぱく質：18.4 g 鉄：3.0 mg

【作り方】

- ① 小松菜は2cm程度の長さに切る。
- ② にんじんは、皮をむいて、短冊ぎりにする。
耐熱皿に入れて、電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ フライパンに油を入れ、にんじん、小松菜を入れて、炒める。その後、牛肉を入れてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、オイスターソース、鶏ガラスープのもと、レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け、白ごまを上からふる。

★「たんぱく質」+「鉄」+「ビタミンC」で鉄の吸収アップ! ☆

～バターがほんのり香る～

鮭と枝豆の炊き込みご飯

材料 (2人分)

精白米	160g
酒	少々
鮭	2切れ
枝豆 (むき身)	40g
にんじん	40g
油揚げ	20g
ほんだし	2g
塩	0.1g
バター	20g



【栄養価(1人分)】

エネルギー：527 kcal たんぱく質：30.1 g 鉄：2.0 mg

【作り方】

- ① 精白米を洗米する。
- ② 鮭に酒をふり、5分程度置いておく。
- ③ 枝豆のむき身はゆでる。
- ④ にんじんは、皮をむいて洗い、細切りにする。
- ⑤ 油揚げは湯通しし、短冊切りにする。
- ⑥ 炊飯器に、米、ほんだし、塩を入れて、軽くかき混ぜる。にんじん、油揚げを入れ、その上に、鮭を並べてのせる。
- ⑦ 炊飯する。
- ⑧ 炊き上がったら、枝豆、バターを入れて、5分程度蒸らす。その後、かきまぜる。

