

～脈拍と血管について～ 一言メモ

脈拍は、一定の時間に心臓が拍動する回数を表しています。通常は1分間の拍動を数えることが多く、個人差や年齢、体温、活動前後などの状況によっても数値に変化がありますが、脈拍の正常値は1分間に60～100回とされています。脈拍は、**身体のすみずみまで血液が行き渡っているかどうかを知る指標**になりますので血管が健康であるかの判断もできそうですね。毎日、健康的に過ごすためにも、“**血管を強く、やわらかく、しなやかに維持していくことが大切です。たんぱく質、ビタミン類の食材を積極的に食べましょう。**”



【秋冬の旬の野菜】



しいたけ、しめじ、さつまいも、里芋、じゃがいも、人参、大根、かぼちゃ、ごぼう、れんこん、かぶ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、小松菜、春菊 など、**根菜類、野菜類、きのこ類**があります。旬の野菜は栄養価も高く、値段も安価になっています。



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

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

(レシピ考案・調理：修文大学 健康栄養学部)



バックナンバーは
こちらから↑↑



献血ルーム&大学生

コラボレシピ

～修文大学 健康栄養学部～

「丈夫な血管を目指しましょう♪」



鮭と野菜たっぷりオイスター炒め

【食材】(2人分)

鮭	2切れ (180g)
片栗粉	大さじ1
小松菜	60 g
れんこん	80 g
人参	20 g
玉ねぎ	30 g

オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
バター	10g

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	: 329 kcal	たんぱく質	: 20.4 g
脂質	: 10.9 g	鉄	: 3.0 mg



【作り方】

- ①鮭は4～5等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ②小松菜は長さ3cmに切る。れんこんは5mm幅の半月切りにする。
人参は長さ3cmの細切りにする。玉ねぎは1～2cm幅のくし形に切る。
- ③フライパンに油（分量外）を入れ、①の鮭を入れ、両面を焼き色が付くまで焼く。お皿に取っておく。
- ④フライパンに再度油（分量外）を入れ、れんこん、人参、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら、小松菜を加えてさらに炒める。
- ⑤④のフライパンに③の鮭を戻し入れて、調味料を加えて炒め合わせる。

根菜と水菜のごま酢和え

【食材】(2人分)

れんこん	40 g
ごぼう	20 g
人参	20 g
こんにゃく	20 g
水菜	20 g
酢	8 g
砂糖	5 g
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
白ごま	3 g

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	: 108 kcal	たんぱく質	: 1.8 g
脂質	: 3.6 g	鉄	: 1.2 mg



【作り方】

- ①れんこんは、5mm幅の輪切りにする。ごぼうはさがきにする。
人参は、長さ4cmに薄く切る。こんにゃくは拍子切りにする。
水菜は長さ3cmに切る。
- ②鍋で、れんこん、ごぼう、にんじんを軽くゆでる。
- ③こんにゃくも軽くゆでて、ザルに入れて水気を切っておく。
- ④ボウルに酢、砂糖、塩、ごま油を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤④に全ての食材を入れてしっかり混ぜ合わせ、白ごまをふり入れて和える。