『貧血』ってどんな状況？？

めまい、立ち眩み、動悸、息切れなどの症状はありませんか？これらの症状はもしかしたら「貧血」かもしれません。

「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。

私たちの身体のすみずみまで流れている「血液」は骨髄でつくられていて、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。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ます。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B_{12}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**　**※太字**は今回のレシピで使用した食材
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 春夏

～修文大学 健康栄養学部～

LET'S COOKING!

ヤンニョム
チーズちくわ

鉄分補給パスタ

今回のテーマは
『手軽に鉄分補給』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↑↑

レシピのご意見ご感想はこちらまでお願いします。

～鉄分たっぷり♫～

鉄分補給パスタ

✿材料(1人分)✿

パスタ(乾)	・・・ 80 g
小松菜	・・・ 40g
トマト缶	・・・ 100g
サバ缶(水煮)	・・・ 40g
あさり(冷凍むき身)	・・・ 20g
エリンギ	・・・ 30g
塩	・・・ 0.7g
こしょう	・・・ 少々
顆粒コンソメ	・・・ 小さじ1
オリーブオイル	・・・ 小さじ1

【栄養価(1人分)】

エネルギー：519kcal　たんぱく質：21.6g　鉄：8.7mg

【作り方】

① 小松菜は2cm程度の長さに切る。

② エリンギは長さ3～4cmの長さに切る。

③ フライパンにオリーブオイルを入れ、小松菜、エリンギ、サバ缶（汁ごと）、あさり、トマト缶を入れて煮る。

④ 火が通ったら、塩、こしょう、顆粒コンソメを入れて、味をととのえる。

Point

鉄の吸収率アップのためには、**「たんぱく質」「鉄」「ビタミンC」の組み合せ**をおススメ！
あさり、トマト缶、小松菜が入った今回のパスタはまさに鉄分補給にぴったりの一品です。

～ちょっとおつまみに♪～

ヤンニョムチーズちくわ

材料（1人分）

ちくわ	… 100g（4本）
さけるチーズ	… 25g（1本）
枝豆（冷凍）	… 15g
キムチ	… 30g

【栄養価(1人分)】

エネルギー：226 kcal　たんぱく質：19.7g　鉄：3.6mg

【作り方】

① さけるチーズを縦に4等分する。
② ①をちくわにつめて4等分に切る。
③ 枝豆は軽くゆでる。
④ ②を耐熱皿に入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（600W 1分半）で加熱する。
⑤ ボウルに枝豆、キムチ、④を入れて混ぜ合わせる。

Point

ちょっとおかずが足りない時に、さっと作ることができる一品です。キムチなしでもおいしく食べられます。**たんぱく質（チーズ）、鉄（枝豆）**で鉄の吸収率をアップさせましょう♪

【レシピ考案・調理・監修】
健康栄養学部2年：祖父江 栞歩
教員　　　　　：南 亜紀