

食べて健やか

愛媛県栄養士会

貧血予防

鉄の摂取を効率よく

めまいや立ちくらみでく
らへらすることはありませ

んか? 「貧血」は、これ以外にも、疲れやすかったり、動悸(どうき)がしたりするなど日常生活に支障を来すこともあります。自覚症状がない場合も多いのですが、若い女性のやせ志向によるダイエットでは栄養失調を招き、低栄養が貧血の原因となる場合もあります。

貧血は、血液の成分のうち赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態です。ヘモグロビンが少な

いとな身に酸素を運ぶ量が少なくなり、息切れなどが起きます。貧血の多くは、ヘモグロビンの重要な材料である「鉄」が不足する

ことによって起る「鉄欠乏性貧血」といわれています。今回は鉄を効率よく摂取するために、鉄分を多く含むキーマカレーのキーマと

★紅まどんな
【材料】紅まどんな1個

★牛乳
【材料】牛乳400cc

(1人分 エネルギー680kcal、タンパク質22.7g、脂質22.8g、鉄3.6g、食塩相当量3.0g)

レタス80g、カイワレ大根20g、ホールコーン(冷凍)30g、C(オリーブオイル大さじ1弱、りんご酢大さじ1¼、レモン汁小さじ½、薄口しょうゆ小さじ½、砂糖小さじ½強、こしょう少々)

は、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」を意味することから、日本ではひき肉を使用したカレーをキーマカレーという場合が多いようです。
(石山香)
〈第3土曜日に掲載〉

して絞った後、粗みじん切りにする。ホウレンソウは1㎝ぐらいに切り、ゆでて水にさらして絞っておく ②鍋に油とニンニク、ショウガを入れて炒める。香りが出たら牛肉と豚肉を入れ、カレー粉と酒を振りながら炒める ③②にタマネギを加えて炒め、しんなりしたらニンジン、ジャガイモ、高野豆腐、水を加えて煮る ④トマト水煮缶がホールの場合は、つぶしておく ⑤③に④とカレールーを入れて煮込む ⑥Aを入れて味を調えたら、ホウレンソウを入れて仕上げる ⑦ブロッコリーは小房に切ってゆでる ⑧レッドキャベツ、ニンジンは千切りにする ⑨盛り付けたキーマカレーにブロッコリー、レッドキャベツ、ニンジンを添える。

★ヒジキのレモンサラダ
【材料】乾燥ヒジキ8g、B(薄口しょうゆ小さじ½、砂糖小さじ½、水30cc)、ロースハム40g、キュウリ50g、

いずれも4人分

★もち麦ご飯
【材料】米280g、もち麦20g

★キーマカレー
【材料】牛ひき肉90g、豚ひき肉35g、酒小さじ1、ショウガ1かけ、ニンニク1かけ、カレー粉小さじ½、タマネギ200g、ニンジン60g、ジャガイモ130g、高野豆腐18g、油少々、トマト水煮缶30g、ホウレンソウ70g、カレールー70g、A(とんかつソース小さじ1強、ウスターソース小さじ1強、トマトケチャップ大さじ1弱、濃い口しょうゆ小さじ1強)、水500cc<付け合わせ>レッドキャベツ20g、ニンジン20g、ブロッコリー60g

【作り方】①ショウガとニンニクはすりおろす。タマネギとニンジンはみじん切り、ジャガイモは小さめのさいの目に切る。高野豆腐は水戻しを

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>