

食べて健やか

愛媛県栄養士会

鉄は血液中のヘモグロビンの構成成分として、全身に酸素を運ぶ重要な役割を

鉄分が不足すると「鉄欠乏性貧血」を引き起こし、疲れやすさや集中力の低下を招きます。学習や運動などの日々のパフォーマンスを維持するためには不可欠な栄養素です。

担い、生命維持に欠かせないミネラルです。特に月経のある女性や成長期の児童生徒は不足しがちなため、非常に重要視されています。

貧血予防・改善

鉄分の吸収率高めて

す。「ビタミンC」「タンパク質」「クエン酸」は鉄分の吸収率を高めるといわれ、これらを多く含む食品と一緒に摂取するのがおすすめです。厚揚げやコマツナなど鉄分の多い食品と組み合わせると鉄分の吸収率が高まります。

（星加チナミ）
第3土曜日に掲載

ヒジキ5g、ショウガ1/2かけ、B（薄口しょうゆ・みりん・酒各大さじ1）、ごま油小さじ1
【作り方】①カボチャは種を取り、一口大に切る。芽ヒジキはぬるま湯に漬けて戻し、水気を切る ②ショウガは皮をむいて薄切りにする ③鍋にごま油を熱し、ショウガを中火で炒める。香りが立ったら芽ヒジキを炒め、カボチャを加える ④全体に油が回ったら、ひたひたの水とBを加える。時々具をまぜながら汁気を飛ばすように炒め煮にして、汁が1/2程度になったら完成。

★紅まどんな 1/2個

（1人分 エネルギー628kcal、タンパク質27.6g、脂質17.4g、塩分3.7g、鉄6.2mg）

いずれも2人分

★白飯 320g

★厚揚げとコマツナのみぞれ煮

【材料】厚揚げ2枚、コマツナ2株、シメジ1/2袋、ダイコン40g、だし汁200cc、薄口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1/2、砂糖小さじ1

【作り方】①厚揚げは1.5cmの厚さに切る。コマツナは根元を切り落とし、5cmの長さに切る。シメジは石突きを取ってほぐす ②ダイコンはすりおろす ③鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、厚揚げを加え3分ほど煮る ④コマツナの茎の部分、シメジを加えて2分ほど煮たら、コマツナの葉と②を加えて一煮立ちさせ、器に盛る。

★松風焼き

【材料】鶏胸ひき肉150g、A（砂糖・赤みそ各大さじ1/2、薄口しょうゆ・酒各小さじ1、片栗粉大さじ1）、長ネギ10g、ショウガ1/2かけ、枝豆（さやから出したもの）30g、白ごま小さじ1、油適量

【作り方】①長ネギとショウガはみじん切りにし、ひき肉、A、枝豆を合わせてよく練りまぜる ②アルミホイルで箱型を作り、内側に油を薄く塗る。①を詰めて表面を平らにし、ごまを振る ③200度に熱したオーブンで15～20分ほど焼く。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、器に盛る。

★カボチャの炒め煮

【材料】カボチャ1/2個、乾燥芽

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