

# おいしい健康レシピ (第14回)

## 『貧血を予防しよう!』～貧血予防の食事ポイント～



### ◆貧血予防の五箇条◆

1. 鉄分をとる。
2. たんぱく質を不足しないよう十分にとる。
3. 造血作用のある葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>をとる。
4. ビタミンCやクエン酸を鉄といっしょにとる。
5. 1日3食バランスの良い食事を摂る。



### ◆取り入れたい栄養素を多く含む食品◆

鉄	ヘム鉄 ーあさり、レバー、牛肉もも・ヒレ、いわし、かつお、まぐろ、かき、しじみ 非ヘム鉄ーひじき、豆腐、厚揚げ、大豆、納豆、のり、小松菜、ほうれん草、大根菜、ココア
たんぱく質	まぐろ、かつお、いわし、卵、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉
ビタミンB <sub>12</sub>	牛レバー、鶏レバー、丸干しいわし、さんま、あじ、さば、しじみ、あさり、かき
ビタミンB <sub>2</sub>	豚レバー、牛レバー、鶏レバー、卵、鰻蒲焼、チーズ、いわし、さば
ビタミンB <sub>6</sub>	牛レバー、鶏むね皮なし、まぐろ赤身、かつお、鮭、さば、さんま
葉酸	枝豆、春菊、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、クレソン、イチゴ、黄粉、のり、卵、ごま
ビタミンC	パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、蕪の葉、大根の葉、トマト、イチゴ、キウイ、セロリ、ニンニク

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
洋風菜めし ご飯 	ごはん 大根葉 オリーブ油 塩麴 ごま	200g 40g(1/2枚) 4g(小さじ1) 6g(小さじ1) 1.5g(小さじ1/2)	【下準備】 ・大根葉は刻み、ごまは炒る。 ①フライパンにオリーブ油を入れ、大根葉を炒め、しんなりしたら、塩麴を加える。 ②炊きあがったご飯に①を混ぜ、ごまをふる。 【時短・作り置きポイント】 炊いたご飯に混ぜるだけの菜飯、洋食和食なんでも合う。 1食分をラップに包み冷凍。
牛肉の赤ワイン煮 	牛もも用角切 塩麴  こしょう 小麦粉 オリーブオイル にんにく 赤ワイン A セロリ マッシュルーム B トマトピューレ コンソメ ハチミツ ローリエ 水 濃口しょう油 クレソン	150g 15g(小さじ3) (塩摂取量0.25~ 0.2%で換算) 少々 6g(小さじ2) 4g(小さじ1) 3g(1/2片) 100g(1/2カップ) 100g(1本) 40g(4個) 15g(大さじ1) 3g(小さじ1) 7g(小さじ1) 1枚 250ml 3g(小さじ1/2) 8g(2本)	【下準備】 ・牛肉は12等分にカットし塩麴をつけてもみ、2時間程度置いておく。さっと水洗いし水気を取り、袋に入れ、こしょう、小麦粉をまぶす。 ・にんにくは厚めにスライスする。 ・セロリは大きめ乱切りにする。 ①フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく入れ炒め、牛肉を入れ焼く。 ②①にワインを入れアルコール分を飛ばす。 ③②に「A」と「B」を入れる。 ④炊飯器に③を入れ、水を250ml足しスイッチを入れる。 ⑤炊飯器で炊きあがったら、しょう油を加える。(バルサミコを入れても良い) ③器に盛り、クレソンを添える。 【簡単ポイント】具を炒めて炊飯器で煮込むだけ。保冷バックに入れて冷凍可能。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
あさりのチャウダー 	あさりの水煮 バター 押し麦 人参 玉葱 小麦粉 あさりの煮汁 顆粒コンソメ 白ワイン 調整豆乳 塩 こしょう パセリ	55g(小1缶) 4g(小さじ1) 15g 30g(1/6本) 50g(1/4個) 6g(小さじ2) 30ml 2g(小さじ2/3) 5g(小さじ1) 200ml 0.3g 少々 少々 少々	<b>【下準備】</b> ・人参、玉葱は皮をむき1cm角に切り、人参は下ゆでする。 ・押し麦はたっぷりの水で茹でて水気を切っておく。 ・あさりの水煮缶は身と汁を分ける。 ①鍋にバターを入れ中火で溶かし人参と玉葱を入れて炒め、色が変わったら、小麦粉を入れて具に馴染ませる。 ②①にあさりを加え木ベラで2～3分炒め、塩こしょうしてさらに炒める。 ③②にあさり汁と白ワインを入れて中火で沸騰させ蓋をして5～6分ほど煮る。 ④③に豆乳、コンソメを入れ、混ぜながら弱火で1～2分ほど煮、押し麦を混ぜる。 ⑥器によそってパセリを散らす。 <b>【時短・作り置きポイント】</b> あさりは栄養価が高く使用しやすい缶詰を利用。ルウを作らず小麦粉を具に絡めていく。保冷バックに入れ冷凍可能。
ほうれん草と卵のサラダ 	サラダ用ほうれん草 卵 ベビーリーフ ミノトマト オリーブオイル ワインビネガー パルメザンチーズ 塩 黒こしょう	20g 25g (1/2個) 20g 24g(4個) 6g(小さじ1,1/2) 15g(大さじ1) 2g(小さじ1杯) 0.3g(少々) 少々	<b>【下準備】</b> ・ほうれん草は根元を切って一口大に切り、冷水にさらしておく。 ・茹でたまごは放射線状に切る。 ・ベビーリーフは冷水にさらしておく。 ・ミノトマトは半分煮きる。 ①ボウルにオリーブオイル、白ワインビネガー、パルメザンチーズ、塩、黒こしょうを入れて混ぜ合わせる。 ②器に野菜とゆで卵を盛り、①のドレッシングをかける。
ココアムース 	ココア 牛乳 グラニュー糖 粉ゼラチン 水 イチゴ	6g(大さじ1) 120ml 8g(小さじ2) 2g(小さじ2/3) 小さじ2 30g(2個)	<b>【下準備】</b> ・ココアは少量の牛乳で溶いておく。 ・水にゼラチンを振り入れてふやかす。 ①鍋に残りの牛乳、グラニュー糖を入れて中火にかけ、煮立ったら溶いたココアを入れてよく混ぜ、火を止める ②木ベラ等で混ぜながら、さらにゼラチンを加えて余熱で溶かす。 ③鍋底を氷水にあて、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④③の上にイチゴを飾る。

	洋風 菜めしご飯	牛肉の 赤ワイン煮	あさりの チャウダー	ほうれん草と 卵のサラダ	ココア ムース	1食あたり
エネルギー(kcal)	187	196	160	58	47	648
たんぱく質(g)	3.3	16.4	9.7	2.3	2.6	34.4
脂質(g)	2.8	7.2	6.0	4.5	1.9	22.4
炭水化物(g)	35.8	7.9	16.4	1.5	5.0	66.5
食塩相当量(g)	0.4	1.1	1.0	0.2	0.1	2.8
鉄(mg)	1.0	2.4	9.5	0.6	0.0	13.6
ビタミンB12(μg)	0.0	1.1	17.5	0.1	0.2	19.0
葉酸(μg)	35	37	42	43	9	166
ビタミンC(mg)	21	5	3	7	6	32