

貧血にご注意ください！



貧血は、鉄や葉酸などの栄養不足や他の病気によるものなど、どの世代でもなる恐れがあります。特に高齢になると、がんなど他の病気が裏に隠れていることが多くなります。また、食事量の減少や偏った食生活、加齢による栄養素の吸収率の低下などにより、栄養不足になりやすくなります。

そのため、3食をバランスよく食べることは貧血予防のために大切です。特に肉や魚などを食べる量が減ると鉄が不足しやすくなるため、主菜をしっかり食べるようにしましょう！

鉄クイズ!!



紙を折って答えを隠してください！

Q1.鉄は大きく2種類に分けられますが、動物性の食品に多いのは何鉄でしょう。

- ①ヘム鉄 ②非ヘム鉄
③カルシウム鉄

Q2.鉄はある消化液が増えると吸収率が高まります。その消化液は何でしょう。

- ①唾液 ②胃酸
③胆汁

Q3.鉄はある栄養素と一緒にとると吸収率が高まります。その栄養素は何でしょう。

- ①ビタミンA ②亜鉛
③ビタミンC

山折り

鉄クイズ!! 答え

Q1. ①ヘム鉄

動物性の食品に多く含まれるのが「ヘム鉄」、植物性の食品に多く含まれるのが「非ヘム鉄」です。

「ヘム鉄」の方が効率よく吸収されます。



Q2. ②胃酸

胃酸は「非ヘム鉄」を吸収されやすい「ヘム鉄」に変える働きがあります。

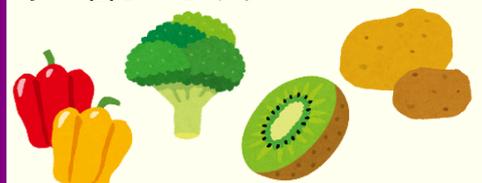
酢など酸味のあるものを食べる、よく噛んで食べると胃酸が出やすくなります。



Q3. ③ビタミンC

鉄は吸収されにくい栄養素です。ビタミンCは「非ヘム鉄」を吸収しやすい「ヘム鉄」に変化させることで吸収を促進させます。

ビタミンCは、パプリカやブロッコリーなどの野菜類、キウイフルーツなどの果物、芋類に多く含まれます。



食改さんおすすめ！貧血予防レシピ



油揚げのはさみ焼き

【材料：4人分】

豚ひき肉	200g
キャベツ	120g(2枚)
ショウガ	10g
ゴマ油	大さじ1
油揚げ	4枚



ショウガが効いているため、タレなしでも美味しく食べられます！

【栄養価】

エネルギー	： 234kcal
たんぱく質	： 15.1g
鉄	： 1.4 mg
ビタミン C	： 13 mg
食塩相当量	： 0.1g

【作り方】

- ① キャベツ、ショウガをみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉と塩少々を入れてよくこねる。ショウガ、しょうゆ大さじ1、ゴマ油、キャベツを順に加え混ぜる。
- ③ 油揚げは開きやすくするために菜箸を1本押し当てて転がし、長い辺の片方を開いて袋状にする。
- ④ 具を詰め、弱火にしたフライパンで両面をカリッと焼き(片面4分程度)、食べやすい大きさに切る。好みに酢じょうゆをつける。

キュウリの彩り巻き ～甘酢かけ～



塩もみ・酢洗いしたキュウリで、鶏ささみやショウガ、パプリカ、トマト等を巻き、甘酢をかけていただく一品。油揚げのはさみ焼きと一緒にいかがでしょうか？



油揚げに含まれる鉄分は「非ヘム鉄」のため、ビタミンCを多く含むパプリカや、胃酸の分泌を促す酢と一緒に食べると、吸収率が高まります！

食改さんの ほのぼの食日記



90歳で亡くなった私の父は、母亡き後15年間一人で暮らし、食事も自分で作っていました。「今日の夕食は、しゃぶしゃぶとさんまを焼く」と言うので、私が「魚か肉のどちらか一方で良いのよ」と言っても両方食べるのがお決まりのようでした。そして、時々ステーキ。あっさり系の我が家の夕食とは大違いです。

肉を食べる高齢者が元気だ、と言うけれど、まさにその通りでした。このところ疲れ気味の私。父を見習い、今夜はガツンとステーキでも食べようかしら。

福住地区 T.Nさん



さっぽろ市
02-Q03-23-1290
R5-2-893