

鉄分たっぷりレシピ

鉄は血液や肝臓などに含まれるミネラルで、成人のからだには約3～5g存在しています。その大部分が血液中のヘモグロビンに含まれ、酸素を運ぶ大切な役割を担っています。

鉄の吸収率はビタミンCと一緒にとることで高まります。また、銅はたんぱく質と一緒に、鉄をからだ中に運ぶ役割があります。いろいろな食品をバランスよく食べることを心がけましょう。

* バランスのよい食事とは

- **主食** (ごはん・パン・麺類)
 - **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理)
 - **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻)
- のそろった食事



* 鉄分が不足するとどうなるの？

からだに酸素が行き届かず「鉄欠乏性貧血」となり、集中力低下、頭痛、食欲不振などの症状が出る場合があります。

* 鉄を多く含む食品

(動物性食品) 赤身の肉、レバー、マグロ、カツオ、貝類など
(植物性食品) 大豆製品、小松菜、ほうれん草、レーズンなど

体内への吸収率は動物性食品の方が高いキュン



◆ あずきごはん 炊飯器につけておいて炊くだけ♪

材料 (2人分)

- ・精白米……………1合 (150g)
- ・あずき……………20g 鉄
- ・いりごま (お好みで) ……小さじ1 (2g)
- ・糸三つ葉 (お好みで) ……1g
- ・塩……………少々 (0.75g)



<作り方>

- ①炊飯器でお米とあずきを一緒に洗い、水260gと塩を入れ、8～10時間以上つけおいてから炊く。
- ②炊き上がったら、ごまを入れてざっくり混ぜ合わせる。器に盛ってお好みで三つ葉を散らす。

※あずきを別ゆでする場合は、15倍の水で約20分ゆで、お米を炊く時にゆでたあずきと塩を入れる。

※炊飯器のタイマーでセットしておいても炊けます。

◆ 小松菜と油揚げの味噌汁

材料 (2人分)

- ・小松菜……………1株 (40g) 鉄
- ・油揚げ……………1枚 (20g) 鉄
- ・だし汁……………360cc
- ・味噌……………大さじ2/3 (12g)



<作り方>

- ①小松菜は4cm程度に切る。油揚げは縦半分に切り、短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかけ、沸騰したら小松菜を入れ、一煮立ちしたら油揚げを入れる。
- ③味噌を入れ、溶けたら火を消す。

<鉄の1日推奨量(30歳以上)>
(年齢や月経の有無により異なる)
成人男性 7.0～7.5mg
成人女性 6.0～11.0mg



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

藤沢市の食育に
関する情報はこちら→



◆鮭缶の洋風おやき

材料（2人分）

- ・鮭缶……………1缶（90g）
- ・じゃがいも……………中1個（100g）
- ・米粉または片栗粉…大さじ3（27g）
- ・パルメザンチーズ…大さじ1（6g）
- ・小ねぎ（あれば）…15g
- ・サラダ油……………小さじ2（8g）

<作り方>

- ①鮭缶は汁を切りほぐす。じゃがいもは皮をむきすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油以外の材料を全て混ぜ4等分し円形にする。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を入れて中火で両面をきつね色になるまで焼く。

◆干しエビと塩昆布の卵焼き



材料（2人分）

- ・卵……………3個（180g）
- ・干しエビ……………6g
- ・塩昆布……………4g
- ・長ネギ（根深ネギ）…5cm（15g）
- ・油……………小さじ1（4g）



<作り方>

- ①ボウルに卵を割り、箸で卵白を切るように溶く。干しエビと塩昆布を入れる。
- ②長ネギを小口切りにして①に入れ混ぜる。
- ③フライパンに油をしいて卵を1/3ずつ流し入れ、焼きながら巻いていく。冷めたら食べやすい大きさに切る。
※ラップで巻き、形を整えるときれいになります

◆ひじきサラダ

材料（2人分）

- ・（芽）ひじき……………5g
- ・鶏むね肉（サラダチキンでも可）…40g
- ・酒（肉にふりかける用）…小さじ1（5g）
- ・冷凍むき枝豆……………30g
- ・プチトマト……………約5個（60g）
- ・カイワレ（あれば）…10g
- ・しょうゆ・酢・ごま油…各大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1

<作り方>

- ①ひじきは洗って水に5分ほど浸して戻し、お湯でさっとゆでて冷ます。枝豆は解凍する。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにして酒をふり、ラップをふんわりかけてレンジで2分ほど加熱する。冷めたら細かくほぐす。
- ③プチトマトは1/4に切る。（あれば）カイワレは洗って食べやすい長さに切る。
- ④大きめのボウルで調味料を全て混ぜ、①～③を入れてよく混ぜる。

栄養価（1人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
あずきごはん	293	6.9	1.4	1.3	0.4
鮭缶おやき	192	11.7	8.3	1.1	0.5
干しエビの卵焼き	161	13.4	11.3	1.6	0.8
ひじきサラダ	98	7.9	4.7	0.9	0.8
小松菜と油揚げの味噌汁	55	3.9	3.9	1.1	0.9
合計	799	43.8	29.6	6.0	3.4