

あさりと長芋の組み合わせで鉄分吸収！！

調理時間 20分

あさりと長芋の和風グラタン



材料 (2人分)

- あさり(むき身) 40g
 - 長芋 100g
 - 合挽き肉 50g
 - 卵 1個
 - チーズ 30g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - バター(耐熱容器に塗る用) 少々
- (☆お好みでだし汁やねぎを加えても美味しく頂けます☆)

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 203kcal	たんぱく質	: 16.7g
塩分	: 0.9g	炭水化物	: 7.9g
脂質	: 11.2g	鉄	: 8.6mg

作り方

1



長芋は皮をむき、ボウルにすりおろす。

2



①のボウルに合挽き肉、卵、しょうゆ、塩を加え混ぜ合わせる。バターを塗った耐熱容器に混ぜ合わせたものを入れあさりをのせる。その上にチーズをまぶす。

3



オーブントースター (オーブン) で表面がこんがりし、中に火が通るまで焼いて出来上がり (目安: 500wで約 10~15分)。
※ねぎをのせる場合 . . . チーズが色づき始めたらねぎをのせる。

あさりの栄養♪

鉄分やビタミン B12 を豊富に含まれており、貧血予防に有効です。ビタミン B12 には、肝機能を強化するはたらきもあるため、飲酒時に一緒に食べることで、二日酔いの防止にも効果があります。

ビタミン C を含むものと一緒に摂ると鉄の吸収がアップします！



胃の手術をされた方

胃を切るとどうなる？

○食べた物を“ためる”働きが減少します。

手術後しばらくは胃の袋が小さくなるため、一度にたくさん食べることができにくくなります。そのために、1回の量を少なくし、1日5～6食をとる**少量頻回食**にしましょう。しばらく続け、十分に回復すればゆっくと3回食にもどしていきましょう。

○貧血が起こりやすくなります。

鉄分、タンパク質、鉄の吸収をよくするビタミンCを含む食品を食べましょう。

鉄分を含むもの

動物性食品：赤身の肉、魚類（かつお、いわし、まぐろなど）、貝類（あさり、しじみなど）、レバー類など
植物性食品：乳製品、卵、野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）、海藻類など

動物性食品に含まれる鉄の吸収率は、植物性食品に含まれる鉄に比べて数倍高いとされています。



タンパク質を含むもの

肉類・魚類・卵類・大豆製品など



ビタミンCを含むもの

植物性の鉄分を含む食品と一緒にとると吸収がUP！！
野菜（ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、長芋など）、
果物、梅干や酢など



☆当分は避けた方がよいもの

○刺激の強いもの

香辛料、カフェインを含むもの、炭酸飲料やアルコール類など

○熱すぎるもの、冷たすぎるもの

○繊維の多いもの（ごぼうやたけのこ、さつまいもなど）

☆注意すること

○ダンピング症状（めまい、吐き気、腹痛など）を防ぐ為に、甘いものを食べすぎないようにしましょう。

