

鉄分補給で貧血対策！

ひじきのさっぱりサラダ

調理時間 20分

材料 (2人分)

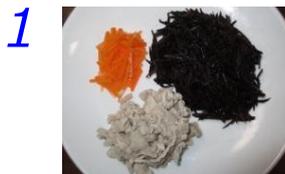
- ひじき (乾燥) 5g
 - きゅうり 25g (1/4本)
 - 玉ねぎ 25g (1/8個)
 - にんじん 10g (1/10本)
 - 豚ロース (しゃぶしゃぶ用) 50g
- A
- オリーブ油 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩 小さじ1/3
 - レモン果汁 大さじ1と1/3

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー : 130kcal	たんぱく質 : 5.5g
脂質 : 9.0g	炭水化物 : 7.4g
食物繊維 : 1.8g	塩分 : 1.1g



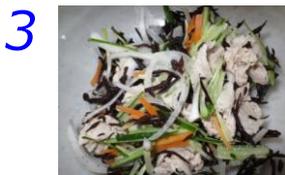
作り方



ひじきは水でもどし、よく洗ってからゆで、ざるにあげて水気をきる。にんじんは千切り、豚肉は一口大にカットしてゆで、水気をきる。



きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄切りにスライスして水にさらし、水気をきる。



Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、1と2をAのドレッシングで和える。

鉄分が豊富なひじきとビタミンCを含むレモン果汁を一緒に摂ることで、鉄の吸収を高めてくれます。
また、肉類や魚介類などに豊富に含まれるたんぱく質は赤血球の材料となって血液を作る働きもあります。

鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血とは

体内の鉄分が不足して起こる貧血。

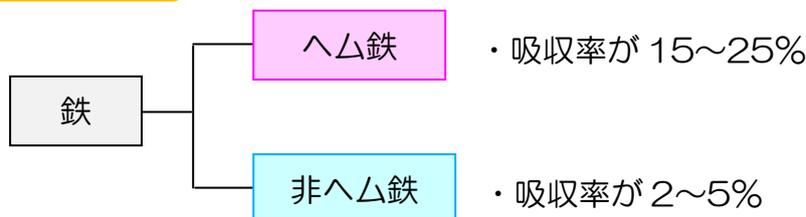
鉄欠乏性貧血の原因

- ① 鉄分の摂取不足
 - ・偏食やダイエットによる極端な食事制限によって鉄分の摂取不足が起こる。
- ② 鉄分の損失
 - ・潰瘍などによって出血が起こり鉄分が不足する。
- ③ 鉄分の必要量が増える
 - ・妊娠中や授乳期に鉄分の必要量が増える。
- ④ 鉄分の吸収障害
 - ・胃切除などにより鉄分の吸収障害が起こる。

鉄欠乏性貧血の症状

- ・動悸
 - ・息切れ
 - ・頭痛
 - ・疲れやすくなる
 - ・めまい
 - ・顔面蒼白
- など

食事療法



- ① 1日3食バランスの整った食事を食べる。



- ② 鉄分の多い食品を積極的に摂る。

(ヘム鉄：赤身肉・レバーなど)

(非ヘム鉄：青菜・ひじき・大豆製品など)



- ③ 非ヘム鉄の吸収を高めるビタミンCと鉄分の多い食品を一緒にとる。

(ビタミンC：緑黄色野菜・イモ類・果物など)



- ④ 鉄の吸収を阻害する食品を避ける。

(コーヒー・紅茶・緑茶など)

