



レシピ「貧血予防」「生活改善」

食事で貧血とサヨナラ

鉄 血液の中で赤血球のヘモグロビンの成分として、体内に酸素を運ぶ働きがある。肝臓などに貯えられているが、月経などの出血で欠乏しないように摂取することが必要。

ビタミン B6 赤血球のヘモグロビンを合成する働きがあり、貧血を予防。

ビタミン C 鉄の吸収効率が増し、ヘモグロビンを合成する働きを助け、貧血を予防する。

たんぱく質 豆腐、血液の中で鉄とともに体内に酸素を運ぶ働きがある。さらに鉄の吸収効率をよくし、貧血を予防する。

レバー、ひじき、切干大根、ほうれん草、小松菜、ピーマン、いんげん、わかさぎ、あさり、しじみ、大豆、高野豆腐、大豆製品、

いんげん、さつまいも、じゃがいも、まぐろ、さんま、鮭、鶏肉、アボカド、大豆、大豆製品

レモン、グレープフルーツ、みかん、キウイ、いちご、ブロッコリー、ピーマン、トマト、たまねぎ、きゅうり、だいこん、じゃがいも、さつまいも、山芋、セロリ、かぶ

大豆製品、牛肉、豚肉、鶏肉、牛乳、卵、チーズ、魚類（かつお、まぐろ、うなぎ、鮭、かれい、ぶり、いわし、さば、さんま、あじ）

ひじきと大豆のサラダ

鉄分を豊富なひじきと大豆の組み合わせ。サラダにすればさっと手早く作れ、たっぷりいただけます。

材料（2人分）
乾燥ひじき 15g
大豆の水煮 1/2本
にんじん 1/2本
レタス 4枚
サラダ油、ごま油、醤油、酢 各大さじ1
塩 適量

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、20~30分水につける。
- ② もどしたひじきを熱湯で軽くゆで、ざるに上げて水をきる。
- ③ にんじんは好みの大きさのせん切りにし、塩をふってしんなりしたら絞って水気をきる。
- ④ ボウルにサラダ油、ごま油、醤油、酢を各大さじ1混ぜ合わせ、ひじき、にんじん、大豆を加えてあえる。
- ⑤ 器にレタスを敷いて盛りつける。



切干大根とあさりのいためもの

材料（2人分）
切干大根 20g
にんじん 20g
むきあさり 50g
片マジヤロ 15g
酒 大さじ1
赤唐辛子（輪切り）半分
薄口醤油 大さじ3/4
ごま油 大さじ1

作り方

- ① 切干大根は水につけて戻し、沸騰湯にいれて軽くゆで、ざるにあげる。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ ごま油を熱したフライパンで、にんじん、切干大根、アサリを炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、片マジヤロ、酒、赤唐辛子、薄口醤油を加え炒めあげる。



マグロ納豆丼

貧血にとっても良い取り合わせです。鉄分が豊富なマグロの赤身とたんぱく質・葉酸が豊富な納豆は鉄分の吸収に相性ぴったり。

材料（2人分）
マグロ赤身 80g
A（みりん大2、醤油大2、ごま油小1）
ひきわり納豆 1人前
ごはん 好み量
わさび 適量
ネギ 適量

作り方

- ① マグロを食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAに漬ける。
- ② 器にごはんを盛り、漬け込んだマグロと納豆をのせる。
- ③ Aのたれを好みに合わせまわしかける。
- ④ ねぎはみじん切りにし、わさびとともに添える。

キウイとプルーンのジュース

材料（1人分）
キウイ 1個
プルーン 50g
（ドライプルーンは30g）
レモン汁 大さじ1
はちみつ 小さじ1
水 180ml

作り方

- ⑤ キウイは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ⑥ プルーンも皮をむいて種をとり、適当な大きさに切る。
- ⑦ ミキサーにキウイ、プルーン、はちみつ、水を入れ、ジューサーにかける。



豚レバーのしそ巻き揚げ

鉄分を豊富に含む豚レバーと、鉄分の吸収を促進させるビタミンCを含む青じそ、レモンの相性がよく、貧血に効果大。

材料（2人分）

豚レバー 150g
牛乳 1/2カップ
塩・こしょう少々
青じその葉 10枚
卵 1/4
水 大さじ1
小麦粉 大さじ3
レモン 1/4個
天ぷら油

作り方

- ① 豚レバーを一口大に切り、牛乳に30分漬けて臭みをぬき水分を拭き取る。
- ② 豚レバーに塩・こしょうを軽くふる。
- ③ 卵を水で溶き、小麦粉をふりいれてさっくりとかき混ぜる。
- ④ 豚レバーに青じそを巻き、③の衣をつける。
- ⑤ 170度の油で揚げる。
- ⑥ 器に盛り付け、レモンを添える。



カキのキムチいため

材料（2人分）

カキ 150g
キムチ 80g
ニラ 1束
ごま油 大さじ1
小麦粉 適量
塩 少々

作り方

- ① カキをざるに入れて塩をふり、ふり洗いする。
- ② カキの水気をふき取り小麦粉をまぶす。
- ③ キムチ、ニラを適当な長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、カキ、ニラ、キムチの順に炒めあわせる。