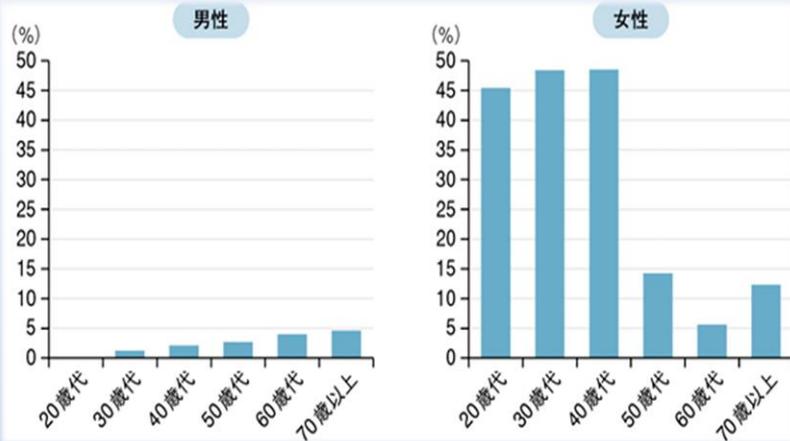


この疲れ...貧血かも...?

貧血のいま..



現在日本には、貧血の治療を行っている方が

約14万人いるといわれています。そのうち10万人ほどが栄養素の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血であるといわれて言います。

また、20~40代の女性が月経等の出血頻度の多いため貧血になりやすいと言われていています。一方、男性の貧血は年齢とともに増加していきます。

栄養素の不足や出血の原因には、ダイエット、過度な運動、胃潰瘍、月経などがあげられます。

表は2009年（平成21年）の国民健康・栄養調査 より引用

貧血の種類

貧血には大きく分けて3つの種類があります。

栄養性貧血

鉄分やビタミンなど、血を作る材料が不足することで生じる貧血。

溶血性貧血

遺伝子のミスコピーや免疫の異常によって生じる貧血。

無形性貧血

うまく赤血球などが作られなくなり生じる貧血。

一番多い鉄欠乏性貧血は、栄養性貧血に含まれています。

貧血の症状

貧血は体の中の酸素が少ない状態です。

ドキドキ感

頭痛

ふらつき



胸の痛み

立ち眩み

できることから予防をしよう！

血ができるまで

バランスよく食べて



消化と吸収

材料をあつめて



組み立てる



赤血球の完成！

鉄分・ミネラル

鉄分入りの飲料やお菓子などの補助食品でも、意外と鉄分がたくさん摂れます。症状の程度によってはお薬が必要ですが、腹痛や便秘などで思うように服薬できないときにはお勧めです。

タンパク質

タンパク質は赤血球の材料となる栄養素です。肉や魚のタンパク質は鉄分の吸収を高めてくれます。特に、アミノ酸バランスの良い、卵やお肉は定期的に召し上がるのをお勧めします。

ビタミン類

ビタミンB2、B6、B12、葉酸、ビタミンCなどは鉄分の吸収や赤血球を組み立てる時に必要です。これらを十分にとるには炭水化物だけでなく、おかずもバランスよく食べる必要があります。

避けたい習慣



過度なダイエット



過度な運動



偏食



鉄分の吸収量が減ったり失いやすくなります。



あさりの冷やし茶碗蒸し



1人分 ※使用する缶詰により異なります

・エネルギー	97 Kcal
・たんぱく質	12.0 g
・脂質	3.9 g
・炭水化物	3.9 g
・食塩相当量	0.9 g

作り方

<材料：2人分>

卵（L玉） 1個

あさり水煮缶 1缶

（今回のレシピでは内容総量
125gを使用）

しいたけ 1枚

かに風味かまぼこ 2本

〔飾り用〕

大葉 1枚

- ① あさりの水煮缶は身と汁をわけ、あさりの汁に分量外の水を加え150mlにする。
- ② しいたけは石づきを取り薄切りに、かに風味かまぼこは細かく割き、①のあさりの身を一緒に耐熱容器に等分する。（あさりの身は盛り付け用に少量取っておく）
- ③ 卵をボウルに割り入れ、泡立てないようにほぐし、①のだし汁を加え、ザルや茶こしなどでこす。
- ④ ②に③の卵液を静かに注ぐ。（器の8分目を目安に）
- ⑤ ④にふんわりとラップをかけ、つまようじなどでラップに数カ所空気穴をあけ、200Wのレンジで5分～10分程度加熱する。器を傾けたとき汁が透き通っていたら加熱完了。（お使いのレンジの機種や食材量、器によって加熱時間を調節してください。ゆっくり熱が通るよう、弱い出力に設定します。）
- ⑥ 粗熱を取り、千切りにした大葉と残りのあさを盛り付け冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

鉄分の多く含まれる食品のひとつに「あさりの水煮缶」があげられるのはご存知でしょうか？殻付きの生のあさりに比べ、缶詰加工されたあさりには鉄分が豊富に含まれます。鉄分が多い理由として、繁殖地の土壌などの環境によるものだと考えられています。缶詰は原料が旬のうちに真空加工されるので、栄養価が高く、季節に左右されません。砂抜きや殻剥きが不要で、缶の汁を使うことであさりのうまみをしっかり感じるすることができます。今回のレシピの他、炊き込みご飯や汁ものにもおすすめです。電子レンジで加熱する際は、少しずつ様子を見ながら熱を加えることで「す」がはいるのを防ぎます。