

貧血予防！

厚揚げと豚肉のみそ炒め

減塩

◆材料（2人分）



材料		分量
厚揚げ		1枚(150g)
豚もも肉		100g
小松菜		1/2束
しょうが	(A)	小さじ1弱
みそ		小さじ1.5
酒		小さじ1
みりん		小さじ2
砂糖		小さじ1
醤油		小さじ1
サラダ油		小さじ1

◆作り方

1. しょうがをすりおろし、調味料（A）と混ぜておく。
2. 豚もも肉、厚揚げ、小松菜は一口大に切り、小松菜はさっと茹でる。（茹でると彩りが綺麗になります✨茹でずに炒めてもOK！そのまま炒めると栄養価が逃げません😊）
3. フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒める。
4. 肉の色が変わったら、厚揚げ、小松菜を順に入れ炒めあわせる。
5. 火が通ったら、合わせておいた(A)を加えてさっとからめて完成！

栄養価 エネルギー 234kcal タンパク質 20.3g 鉄分 3.8mg 塩分 1.1g

厚揚げなどの大豆製品には植物性のたんぱく質や鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています。動物性たんぱく質の豚肉と、ビタミンCを含む小松菜を組み合わせ鉄分の吸収をアップしましょう✨味噌と醤油を減塩タイプに変えると、一人分の塩分が1.1g⇒0.5～0.6gになります。味噌としょうがの風味でどちらもおいしくいただけます♪
※減塩タイプの商品はさまざまなものがありますので、食品表示を確認しましょう😊

鉄欠乏貧血を予防する食事

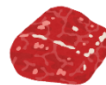
‘貧血’とは赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減り、体内に酸素をうまく運べない状態のことをいいます。

→**鉄分**が不足すると、動悸や息切れ、めまいなどの症状が起こります。

◎鉄を多く含む食品をとりましょう！

ヘム鉄 ～吸収のいい鉄～

赤身肉やレバー、魚介類などに多く含まれます。
体内での吸収率は10～30%です。



非ヘム鉄 ～吸収されにくい鉄～

大豆加工品やほうれん草、海藻などに含まれます。
体内での吸収率は1～8%です。



非ヘム鉄の吸収をアップするには、

①**動物性のたんぱく質**

②**ビタミンC**

を一緒にとることがおすすめです😊

- ・ほうれん草の卵とじ
- ・ツナ入りひじき煮
- ・豆乳入りシチューなど

◎酸味も活用しましょう！

酢やかんきつ類などの酸味のある食材を使うことにより、胃酸の分泌が良く鉄の吸収をあげることができます。酢の物や食後にフルーツなどを取り入れてみましょう！

◎飲み物には要注意！



食事中や食事前後に、濃い緑茶、コーヒーなどの摂取は控えましょう。‘タンニン’という成分が鉄分の吸収の妨げになります。水や麦茶がお勧め。

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察の
ご予約



公式LINE
ご登録



公式イ
ンスタ



院長の
著書は

