

あいはな食通信

平成28年
新春号

〈1月は **貧血改善**に役立つ食事・食材〉

寒い時期ですが、この時期にしか手に入らない食材も増えています。その中には、さまざまな病気を予防するような栄養素も含まれています。今回は、貧血予防がある食材についてのお話です。

★まず始めに重要な栄養素は鉄分です。

〈鉄分を多く含む食品・食材〉

肉類：鳥・豚・牛のレバーや内臓、牛ひれ肉 など

魚貝・海藻類：かつお、シシャモ、わかさぎ、アサリ、昆布、ひじき など

野菜・大豆類：小松菜、ほうれん草、高野豆腐 など

乾物類：切り干し大根、きくらげ、プルーン、レーズン など ※

鉄分の吸収を良くするには、ビタミンCを同時に取ると良い。

※**鉄分の吸収を悪くするのは、カフェインが含まれているもの。**

(コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶 など)

このような飲み物は、できる事なら、**食後30分～1時間空けてから飲むのが理想的**。もし、カフェインを含む飲料を飲んでいても薄いものであれば、影響は少ない。

カフェインを含んでいない飲料：麦茶 や ほうじ茶 など

★そのほかに、重要な栄養素は以下のものです。

〈造血作用の効果がある食材・食品〉

銅：牛の

レバー や ココア

ビタミンB2：豚・牛のレバー、卵黄、緑黄色野菜、胚芽米 など

ビタミンB6：牛のレバー、鶏肉、鮭、いわし、バナナ など

ビタミンB12：豚・牛のレバー、牛肉、豚肉、卵黄、チーズ、納豆、粉乳 など

葉酸：レバー、貝類、ナッツ、野菜類 など

『高齢者の鉄不足の要因』

運動量が減り、体力が落ち、噛む力や嗅覚も衰え、さらには、胃酸分泌低下などの消化機能の低下し、食事摂取量減少による貧血がおこしやすくなります。胃酸分泌低下はビタミンや鉄の吸収に影響します。

酢やかんきつ類など酸味のあるものを生かし、胃酸の分泌を促しましょう。また、内臓が出血しその結果、貧血になっている場合もあります、少しでも、普段と違うことがあったら医師に相談しましょう。

【レシピ】ほうれん草としらすのさっぱりレモン炒め (2人分)

〈材料〉ほうれん草 1/2束 シラス 大2 ごま油 大1/2
レモン汁 (しぼり汁ではなく市販のものでも可) 小1
しょう油 大1/2 砂糖 小1 こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草をざく切りにし、水にひたし、あくを取る。
- ②鍋にごま油、シラスを入れ、シラスの色がキツネ色に変わってきたらほうれん草を入れ炒める。
- ③ほうれん草がしんなりしてきたら、しょう油、砂糖をいれ炒め、全体になじんできたなら、こしょうを入れる。
- ④最後に火を止め、レモン汁をかけ、混ぜたら完成。

