



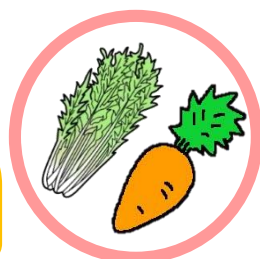
まめなかけなっせん

発
編

R6.3.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **みずな・にんじん** です！

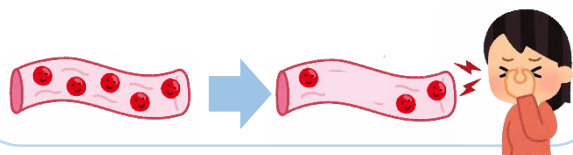
貧血を予防しよう！



3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。女性は生理や妊娠などで多くの鉄を必要とします。貧血とは赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態をいいます。貧血の予防のために、まずは普段の食生活を見直してみましょう！

貧血になると…

生きていくために必要な酸素を全身に運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り酸素を運ぶ力が低下してしまい、疲れやすい、頭痛、息切れなどの症状を招くことになります。



鉄はどれくらいとることが必要！？

体の代謝や生理により、損失する鉄を食事から補う必要があります。鉄の損失量と吸収率が考慮されている推奨量を参考に、不足しないように摂取しましょう。

1日の食事から鉄を摂取する推奨量

男性	7.5mg
女性(月経あり)	10.5mg
女性(月経なし)	6.5mg

※成人(18～49歳)



出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)

貧血予防のための食生活のポイント

鉄の摂取はもちろんですが、ヘモグロビンを作るためのたんぱく質も必要です。以下の食品をバランス良く組み合わせて食べましょう！

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

吸収率
高

ヘム鉄を含む食品

- ・あさり水煮 (10g) 3.0mg
- ・レバー (串1本50g) 豚: 6.5mg 鶏: 4.5mg 牛: 2.0mg
- ・きはだまぐろ (刺身3切れ50g) 1.0mg
- ・卵 (1個50g) 0.8mg

吸収率
低

非ヘム鉄を含む食品

- ・小松菜 (ゆで75g) 1.6mg
- ・納豆 (1パック50g) 1.7mg
- ・ほうれん草 (ゆで75g) 0.7mg
- ・ひじき (鉄釜製ゆで50g) 1.4mg

たんぱく質・鉄の吸収を
高める！



赤血球を作るのに必要！



鉄の吸収の妨げに！
食事中に摂取するのは
避けましょう！



△ 食生活以外の要因で貧血が起こることもあります。
原因として食生活に心当たりがないときは医療機関で診察・検査を受けましょう。

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課
Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ

たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



◎主菜：豚肉のにんじんソースがけ(2人分)

にんじん	70g
豚ロース薄切り肉	120g
酒	大さじ1
にんじん	40g
たまねぎ	30g
酢	大さじ1/2
しょうゆ*	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩*	ひとつまみ(0.7g)
パセリ(乾)	少々

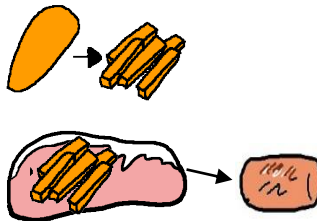
*減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩※でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

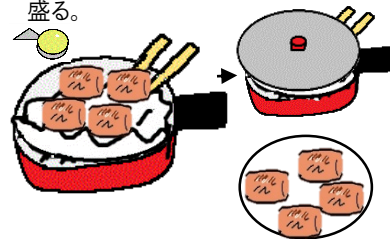
エネルギー	184kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	11.6g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	70g

※減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩を使用した場合、食塩相当量 0.5g となります。

- ①にんじん70gはせん切りにする。
豚肉を広げ、にんじんのせて巻く。



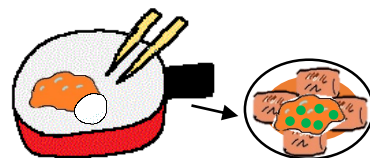
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、①と酒を入れふたをして、蒸し焼きにする。火が通ったら取り出し、皿に盛る。



- ③にんじん40gとたまねぎをすりおろし、Aと混ぜる。



- ④フライパンに③を入れ、サッと火を通し、②の上にかける。仕上げにパセリをふる。



◎副菜：水菜のホットサラダ(2人分)

水菜	140g
しめじ	50g
エリンギ	50g
ベーコン	20g
油	小さじ2
おろしにんにく	チューブ2cm
しょうゆ*	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
こしょう	少々

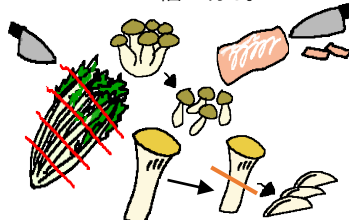
*減塩しょうゆ※でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	8.2g
炭水化物	9.5g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

※減塩しょうゆを使用した場合、食塩相当量 0.7g となります。

- ①水菜は4cm幅に切る。しめじは根元を落とし、小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、縦に5mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。

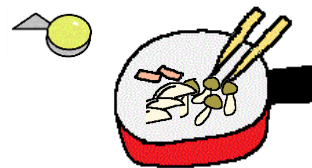


- ③きのこがしんなりしてきたらBを入れ、こしょうをふる。

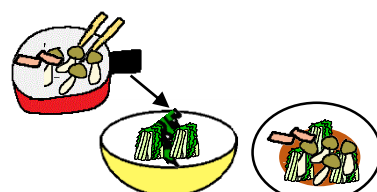


水菜と炒めたきのこがよく合う

- ②フライパンに、油とにんにくを入れ、香りがたってきたら、きのこベーコンを入れる。



- ④水菜をボウルに入れ、熱々の③を加えて軽くあえたら、皿に盛る。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



桃の節句



3月3日はひなまつり。この時期に桃の花が咲くので、「桃の節句」とも呼ばれます。

ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。

「災いを人形に移して厄払いをする」という平安時代の風習と人形で遊ぶおままごと「ひいな遊び」が結びつき、豪華なお雛さまを家に飾り、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。ひなまつりの歴史と由来を知って、お家で楽しくお祝いしましょう。



