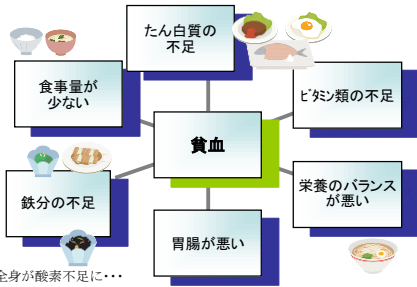
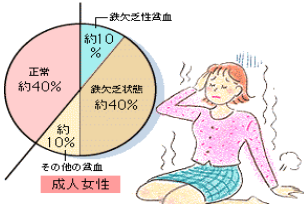


貧血の食事療法



貧血の大部分は鉄分不足が原因

血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態が貧血。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足に…このため頭痛、めまい、疲労、肩こり、消化不良が起きたり

顔色が悪い、イライラするといった症状が出現。貧血の大部分はヘモグロビンの材料である鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血です

1. どんとときに鉄欠乏性貧血になるの？
 - ・鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、需要が増えた時に起こります。
 - ・摂取量が少なくなるのは？
 - ・極端な偏食やダイエットをしたり、鉄の吸収がうまくいかない時に、摂取量が減少します
 - ・成長期や妊娠・出産・授乳期には需要が増加。
- 月経過多や消化管の病変(癌や痔など)からの出血なども、原因になります。

食品に含まれる鉄分には、肉や魚などの「ヘム鉄」と野菜の「非ヘム鉄」の2種類があります。

鉄を多く含まれる食品

＜ヘム鉄＞
 やつめうなぎ、レバー、あゆ、しじみ、あさりなど

＜非ヘム鉄＞
 ほうれん草、ひじき、大豆、大根

成人の場合の食事から1日に摂る鉄分は1~2mg/日ですか

食品に含まれる鉄の推奨量は男性10mg、女性12mg、妊婦及び授乳妊婦で20mgです。

作ってみよう!!

つくね焼き

- 鶏ミンチ 50g、鶏レバー(煮つけ) 15g
- パン粉 3g、玉ねぎ 30g、油1g
- 【飾り】おろし生姜 少々、醤油4cc、料理酒 少々、砂糖2g
- みりん風調味料 2cc 出し汁 20ml
- 付け合せ) 玉ねぎ 30g、人参5g
- チンゲン菜 30g、油 少々、塩 少々 しょう油少々



【作り方】

- ①玉ねぎは、みじん切りにし炒める
- ②長芋はすりおろしておく。
- ③絞った豆腐は水気をきっておく。
- ④レバー、豆腐はミンチ状にし混ぜ合わせ、油で焼く。
- ⑤出しに生姜と調味料を加え、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

エネルギー; 208kcal
 たんぱく質; 16.8g 脂質8.2g
 鉄; 2.5mg 食塩相当量; 1.1g

今月のイチ押し商品



特徴

- ① 1本100mlで鉄3.5mgが補給できます。
- ② 飲みやすいミルクココア味。
- ③ 冷たく冷やしてお召し上がりいただくとより一層おいしく召し上がれます。

栄養成分

エネルギー; 45kcal
 たんぱく質; 1.2g 脂質0.6g
 鉄; 3.5mg 食塩相当量; 0g

ルーナ(ヘム鉄入り飲料)は外來の欄に置いてある「ユース」カタログいきいき家族より注文できます。

夏まつり

7月20日(土)



今年もやります
 水ようかん

外來栄養指導は予約なしで随時実施しています。
 ご希望の方は 外來又は管理栄養士(井上・里崎)までご連絡下さい

