



立春を過ぎたのにもかかわらず相も変わらず寒い日が続きます。インフルエンザの流行もまだまだ収まることを知らないようで、うがい手洗い、ご自愛下さい。冬の寒さは普段以上に栄養素を消費することがあります。今回は特に貧血に効果的な鉄分豊富なレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*切り干し大根の炒りなます

<材料>	作りやすい分量
切り干し大根	60g
油揚げ	2枚
えのきたけ	1株
しょうが	1かけ
酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4

ヘム鉄を含む食品は
どれでしょう？

- a.豆腐
 - b.豚肉
 - c.ほうれん草
- 答えは次月号で。



<作り方>

- ①切り干し大根は水でさっと洗い、油揚げは短冊切り、えのきたけは1/3に切り、手でほぐす。生姜はすり下ろしておく。
 - ②油揚げをフライパン乾煎りし、香りがしてきたらえのきたけを加える。えのきたけから水分が出てきたら切り干し大根を加える。
 - ③全体がなじんだら②に酢を加え、全体になじませたらしょうゆ、みりん、すり下ろしたしょうがも加えて全体を混ぜ合わせる。
- *切り干し大根はさっと洗う程度の方ががはりはりとした食感が楽しめます。硬い食感が苦手な方は少し水で戻して調理して下さい。

<ポイント>

今回使用している切り干し大根、えのきたけ、油揚げ、いずれも鉄の含有量が高い食品ですが、非ヘム鉄で吸収効率をあげるため今回のレシピではお酢を使用しています。また、極端な偏食や過度な飲酒をされる方は葉酸の不足により赤血球の産生が減り、貧血が起こり得ます。今回使用している切り干し大根、えのきたけには葉酸も豊富に含まれ、貧血予防に効果的です。今回のレシピは作りやすい分量であり、常備菜として日々の食事にプラスしていただくと良いかと思えます。

♪先月号のクイズの答え：a. 山芋

食品100g中のカリウムの量はそれぞれ山芋：430mg、ズッキーニ：320mg、トマト：210mgで一番多いのは山芋でした。カリウムは水に溶けやすい栄養素であり、水にさらす時間が長いと損失も多くなります。しかし、山芋のような芋類は水にさらしてもカリウムの損失はほぼあらず、おすすめの食品です。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。
山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子