

2023年11月15日

## 血液力アップで貧血を予防しよう！



レバーコロッケ

りんごのヨーグルトスムージー

ほうれん草ときのこのサラダ

ごはん

ミネストローネ

## ❤️ポイント

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低下した状態を指します。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできており、全身に酸素を運搬する役割を担っているため、ヘモグロビンの濃度が低下することで、疲れやすい、頭が痛い、息切れがするなどの症状が出ます。

貧血には様々な種類がありますが、中でも多いのが「鉄欠乏性貧血」です。鉄欠乏性貧血の予防には、食事からしっかりと栄養素を摂取する必要があり、特にヘモグロビンのもととなる鉄を摂ることが大切です。

鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」はレバーや赤肉、魚の赤身などの動物性食品に多く含まれており、吸収率が高いのが特徴です。「非ヘム鉄」は卵の他、野菜などの植物性食品に多く含まれており、吸収率は低いですが、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。また、鉄は胃酸によって吸収されやすくなるので、すっぱいものを食べたりよく噛んだりして胃酸の分泌を促すことも効果的です。

今回は、ヘム鉄を多く含むレバーをコロッケで食べやすくしました。また、非ヘム鉄が豊富に含まれる卵、ほうれん草に加え、ビタミンCが豊富な野菜をたくさん使い、非ヘム鉄が吸収されやすくなるようにしました。

少しの工夫で鉄を摂ることができるので、毎日の食事に意識して鉄を取り入れ、貧血を予防しましょう。

## ❤️感想

- コロッケはレバーの臭みを全く感じなくておいしかった。  
(50歳代女性)
- 作ったことのないメニューだったが、おいしかったので家でも作ってみようと思う。  
(60歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）