

カラダの中から美活しシピ

6月は **ズッキーニ** をピックアップ

カリウムやビタミンC
が豊富に含まれてい
ます。

～ズッキーニと豚バラの甘辛煮～（4人分）

★ズッキーニ	2本	★みりん	大さじ1
★豚ばら肉	200g	★しょうゆ	大さじ1
★しょうがチューブ	小さじ1	★砂糖	大さじ1/2
★鶏ガラスープの素	小さじ1	★白ごま	大さじ1/2
★水	100ml	★ごま油	大さじ1

- ① **ズッキーニ**は1cm幅に切る。
豚肉は4cm幅の大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉・しょうがを入れて炒め、火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンに**ズッキーニ**を加えて炒め、
②・★を加えて混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素・
水を注いで中火で煮絡める。
- ④ 器に盛り、白ごまを上からふりかける。



～ズッキーニとミニトマトのチーズ焼き～（4人分）

★ズッキーニ	1本	★塩	小さじ1/3
★ミニトマト	12個	★こしょう	少々
★ウィンナー	6本	★ピザ用チーズ	60g
★オリーブ油	適量		

- ① **ズッキーニ**は1cm幅の輪切りにする。
ミニトマトはヘタを取り、よく洗う。
ウィンナーは3等分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を引き、**ズッキーニ**・ウィンナーを入れ、
炒める。ズッキーニの両面に焼き色がついたら、ミニトマトを加え
塩を振り、さっと炒める。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、上にピザ用チーズをかけ、こしょうをかけたら
トースターでチーズが溶けるまで焼く。



貧血に気をつけよう!!

だるい、眠れない、頭が痛いなど、普段何気なく感じている体調不良。そんな状態でも「年齢だから」「仕事が忙しいから」「寝不足だから」と思い、放置していませんか？実は不調の裏には、“貧血”という黒幕が潜んでいるかもしれません。

01 1日に必要な鉄分量は？

【鉄分の1日当たりの摂取推奨量】

男性(50歳以上)	女性(50歳以上)
7.5mg	6.5mg

【鉄分を多く含む食品】

緑黄色野菜・卵・豆製品・魚介類・肉類などがあげられます。1つの食品から得られる鉄分は少ないので、いろいろな食品を組み合わせると鉄分を摂りましょう。

02 鉄分不足を補うには？

ダイエットによる極端な食事量の減少、加工食品の利用、外食が多くなると鉄分が不足しやすくなります。毎食、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた食事を心掛けましょう。外食の際には青菜や貝類の入った副菜を組み合わせると鉄不足が補えます。



03 ヘム鉄と非ヘム鉄

【ヘム鉄】

肉や魚などの動物性食品に含まれており、体内への吸収率は約 25%と高いです。

【非ヘム鉄】

植物性食品・乳製品・卵などに含まれ吸収率は約 5%と低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂りましょう。

04 鉄分不足で息切れ！

体内にある鉄分の70%が血液にあり、残りは肝臓、脾臓、骨髄、筋肉に含まれています。血液中の鉄分はヘモグロビンと結合し、酸素の運搬をします。その為鉄分が不足すると酸素の供給が滞り、息切れや疲れを強く感じます。



05 こわい鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血(貧血気味、血が少ない・薄い)では、顔色が優れない、やる気が出ない、疲れやすい、動機・息切れ、めまい・立ちくらみ等の症状が見られます。偏食や欠食、無理なダイエット、消化器系疾患などで徐々に引き起こされます。



06 鉄の吸収を妨げる成分

普段の食事ではあまり問題はありませんが、鉄の吸収を妨げる成分があります。

【タンニン】

緑茶・コーヒー・紅茶などに含まれるタンニンは鉄と結びついて、体内に吸収されにくくします。※食前後1時間は控えましょう。

【食物繊維】

芋類・ごぼう・きのこ類は、取り過ぎると鉄分と結合して不溶化し、吸収を妨げ排出を促します。

07 鉄の吸収・造血を助ける食材

鉄の吸収や造血を助ける食材と一緒に摂りましょう。

良質なたんぱく質を含む食材

牛肉、豚肉、大豆・大豆製品、卵、魚類、牛乳等



ビタミンCを含む食材

キウイフルーツ、柑橘類、ピーマン、ブロッコリー等



ビタミンB群を含む食材

あさり、秋刀魚、枝豆、レバー、ほうれん草等



貧血予防! おすすめメニュー

ゴロゴロ夏野菜のカレースープ(4人分)

【材料】

鶏もも肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
ズッキーニ	160g
玉ねぎ	100g
ミニトマト	6個
しょうがチューブ	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1
カレー粉	大さじ1
水	300ml
コンソメ	小さじ2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- 鍋に油を熱し、①・しょうが・にんにくを加えてさっと炒める。
- ②にカレー粉を少しずつ振り入れ、ざっくりと混ぜ、水・コンソメを加え、中火で煮る。
※味が濃くなりやすいためカレー粉は一度に加えず、味を確認しながら加えましょう。
- 最後に、ミニトマト・こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。

【栄養価(1人分)】E補給 - : 277Kcal / 塩分: 1.7g / 鉄: 2.2mg

