

いただきます!



# いただきます7月号

ぐちそうさま!



2019.July 白山市立鳥越中学校

梅雨が明けると夏本番です。暑いからといって冷たいものばかりを食べていると、夏バテして体がだるくなったり体調が悪くなったりしてしまいます。夏バテしないためにも、1日3食しっかりと食べ、生活リズムを整えて夏を元気に過ごしましょう。

## 今月のテーマ 「鉄」



「鉄」は私たちの体の中に2~5g存在していて、主に赤血球を作るのに必要な栄養素です。成長期では急激な成長により鉄が不足して「貧血」を起こすこともあります。鉄は不足しやすい栄養素なので意識して摂取しましょう。しかし、サプリメントなどを使用する時は、とり過ぎになることもあるので注意が必要です。

### 鉄の種類と効果的な摂取

鉄には2種類あり、それぞれ性質がちがいます。

【ヘム鉄】

動物性食品に多く含まれていて、吸収率が良いのが特長です。

豚肉、鶏レバー、牛肉、あさりなどに多く含まれています。



【非ヘム鉄】

植物性食品に多く含まれていて吸収率が悪いですが、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高くなります。ほうれん草、小松菜、大豆（ゆで）、油あげなどに多く含まれています。

効率よく鉄分を摂取するにはビタミンCと組み合わせることがポイント!

デザートに柑橘類や莓など、ビタミンCの多い果物を食べるのも◎



### 知っていますか? スポーツ貧血

激しい運動によって足の裏で赤血球が壊され、血液中の赤血球が足りなくなっておこる貧血です。陸上の長距離、サッカー、バレーボール、バスケットボール、剣道など、足裏に衝撃の強いスポーツに特に多いといわれています。

「運動能力が急に落ちた」「いつもやっている練習ができなくなった」などの症状があったら貧血の可能性があるので病院で検査してもらうことをおすすめします。



## Cooking

### ～あさりの佃煮～



甘辛いあさりの佃煮はご飯にぴったり!簡単に鉄のとれるおかずです。

#### 材料(4人分)

- ・あさりむき身(殻付きでも可)  
…100g
  - ・酒…大さじ3
  - ・こいくちしょうゆ…大さじ1
  - ・みりん…大さじ1
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・生姜…ひとかけ(みじん切り)
- ※殻付きのあさりの場合は酒蒸しをして殻から身はずしておきます

#### 作り方

- ① フライパンに調味料と生姜を入れ、火にかける
- ② 生姜が柔らかくなってきたらあさりを入れて中火~強火で煮詰める
- ③ 汁が半分以下になったら完成!

出来上がった佃煮は清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管すると1週間ほど日持ちします。小松菜やほうれん草のおひたしに混ぜてもおいしく食べられます

