

家ちゃんの栄養通信 4月号 vol.18

「鉄分」について

鉄分は、ヘム鉄(動物性に多い)と非ヘム鉄(植物性に多い)に分けられます。基本的には、たんぱく質の多い食品に含まれています。非ヘム鉄はヘム鉄よりも吸収されにくいという特徴がありますが、ヘム鉄を摂り過ぎると脂肪の摂り過ぎにもつながるので、非ヘム鉄も上手に摂るようにしましょう！

- ヘム鉄・・・肉類(特にレバーなど)、魚類(特に赤身など)、貝類(春の旬はあさり)など。
- 非ヘム鉄・・・鶏卵(特に卵黄)、豆類、緑黄色野菜、海藻など。



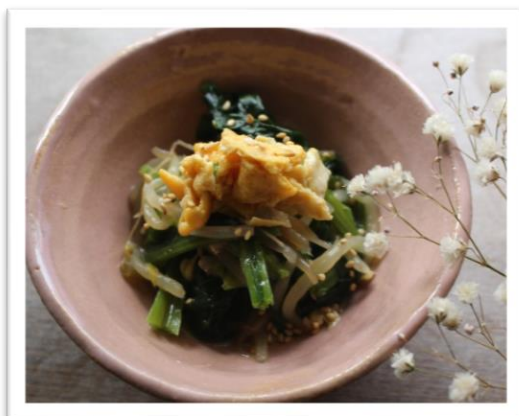
作ってみよう！健康レシピ

～小松菜の煮びたし～

今回は、小松菜を使った鉄分レシピです。春の菜の花をイメージして炒り卵を入れました。小松菜だけでなく、ほうれん草などの他の青菜でも代用できます。青菜類は、鉄分を多く含みますが、その中でも、普段よく食べるものでほうれん草と小松菜の鉄分を比べると、ほうれん草よりも小松菜のほうが多いので、今回は小松菜を使いました。

《材料(2人分)》

- ・小松菜 1/2 束
- ・もやし 1/4 袋
- ★めんつゆ 大さじ 2
- ・卵 1個
- ・油 適量
- ・ごま 適量



1. フライパンに油をひき、炒り卵を作る。
2. 小松菜、もやしを食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に調味料★を入れ、2で切った野菜を入れて煮る。
4. 最後に1と合わせて、ゴマをふりかけ、盛り付ける。

【1人分当たり】エネルギー：170kcal、タンパク質：7.1g、脂質：13.8g、炭水化物：4.0g、食塩相当量：0.5g、鉄：3.7 mg

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

