



3月号は!!

貧血予防について

貧血のほとんどは、鉄欠乏性貧血です。
鉄欠乏性貧血は、日常生活の改善
によって予防することができます。

- ①規則正しく、**バランスの
良い食事**を心がけましょう
- ②**鉄**を十分に摂取しましょう
- ③適度な**運動**をしましょう
- ④質の良い**睡眠**をとりましょう

3月3日はひな祭りです！

ひな祭りは、
女の子の健やかな成長や幸せを願う日です。

雛人形を飾るのは、
昔の人形(ひとがた)や流し雛の風習の通り、
お雛様に女の子のけがれを移して
厄災を身代わりに引き受けてもらうためです。



はまぐりの栄養

鉄を多く含んでいるため、
貧血予防等におすすめです。

タウリンや**亜鉛**などのミネラルを
豊富に含み、
**コレステロールを下げたり、
動脈硬化を予防する効果**などが
あります。
ビタミンB12が豊富に含まれています。



～菜の花とはまぐりの 和風パスタ～

(2人分)

菜の花	1束	しょうゆ	大さじ1
はまぐり	10個	みりん	大さじ1/2
パスタ	150g	酒	大さじ1/2

- ①菜の花を食べやすい大きさに切る。
- ②たっぷりのお湯に塩(分量外)を加え、
パスタを指定の時間茹でる。
茹であがりの約30秒前に
①の菜の花を加えて一緒に茹で、
ザルにあけておく。
- ③フライパンに、はまぐりと、
☆の調味料を加え、ふたをして
2～3分蒸し煮する。
はまぐりの口が開いたら、
すぐに火を止め、ふたをしておく。
- ④②を③に加えて和える。

☆完成☆

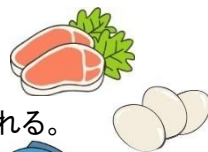
鉄を効率良く摂るために...

鉄には、肉や魚に含まれる「**ヘム鉄**」と、野菜や大豆に含まれる
「**非ヘム鉄**」があります。

非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べて吸収率が低下しやすいため、
吸収率をアップさせる工夫をしましょう！！

①ヘム鉄と一緒に摂る

肉や魚(特に赤身や血合いの部分)に多く含まれる。



②たんぱく質と一緒に摂る

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれる。



③ビタミンCと一緒に摂る

レモン・いちご・キウイ・キャベツ・ピーマン・ブロッコリーなどに
多く含まれる。



菜の花に注目！！

春の風物詩である菜の花。
実は、栄養価がとて高い食品です！！

カリウムや**鉄分**などのミネラルが多く含まれて
います。

ビタミンCは、ほうれん草の3倍以上
抗酸化作用のある**B-カロテン(ビタミンA)**は、
ピーマンの約5倍含まれているといわれています。

