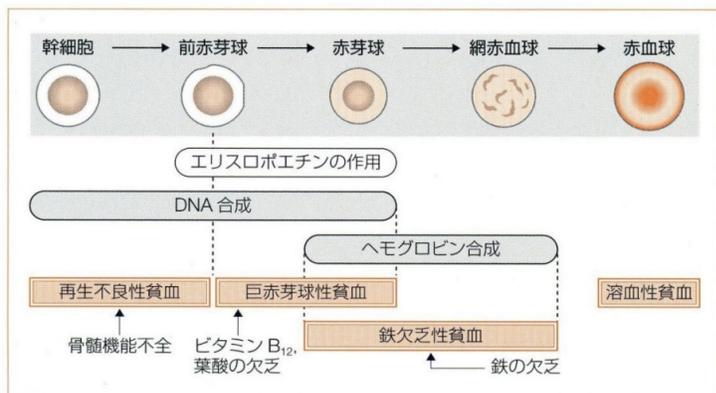




旬の食材でクッキング★

隠れ貧血にご用心！

すっかり涼しくなり、夏から秋・冬へと季節が移り変わる今日この頃。朝夕の気温差に体調を崩しがちな方も多いのではないのでしょうか。『良く食べ・良く動き・良く眠る』この生活リズムを整えることが、身体の調子を整えることにもつながります。そうした中で、最近疲れやすいなど感じている方。それはもしかしたら、気温差によるものだけではなく貧血が原因かもしれません。ということで今回は貧血について、紹介していきます。



貧血とは・・・

身体の中で酸素を運ぶ働きのある赤血球が減ってしまうことで起きる低酸素状態。めまい・息切れ・疲れやすい・顔面蒼白・肩こり・頭痛・冷え・肌の乾燥などの症状があります。Hb(ヘモグロビン)値(身体の中をめぐる血清鉄を反映)が正常でも、フェリチン値(身体の中に蓄えられている貯蔵鉄を反映)が低下すると、上記の症状が現れることがあります。これをかくれ貧血(潜在性鉄欠乏症)と呼んでいます。

貧血の種類

貧血の種類は大きく分けてこの3つに分類されます。1番多い鉄欠乏によるもの以外に、不足する栄養素や他の病気の影響により貧血になることがあります。

小球性低色素性貧血

MCV(平均赤血球容積)、MCHC(平均赤血球ヘモグロビン濃度)ともに低下。
鉄の欠乏で起こる。月経や妊娠、過度なダイエットも原因のひとつ。ex.)鉄欠乏性貧血

正球性正色素性貧血

MCV、MCHCともに正常。ex.)急性出血、溶血性貧血(ビタミンE欠乏)、腎性貧血、再生不良性貧血

大球性正色素性貧血

MCV上昇、MCHC正常。ビタミンB₁₂、葉酸の欠乏で起こる。アルコール多飲も原因のひとつ。
ex.)巨赤芽球性貧血、胃切除後の貧血

貧血予防に食べたい栄養素！

ヘム鉄

身体に吸収されやすい鉄
鉄玉を入れてごはんを炊く・お湯を沸かす方法もある。
レバー、かつお、マグロ



タンパク質

ヘモグロビンの原料になる栄養素
肉、魚、卵、大豆製品



非ヘム鉄

身体に吸収されにくい鉄
ビタミンCやタンパク質と同時に摂取することで、吸収率が高くなる。
小松菜、ひじき、大豆製品、貝類



△タンニン

緑茶やコーヒーなどに含まれる渋味のもと
食事中に過剰摂取すると、鉄の吸収を阻害してしまうのでほどほどに。



葉酸・ビタミンB12

赤血球のDNA合成に必要な栄養素
レバー、納豆、モロヘイヤ



多く含まれる栄養素

- カリウム
- βカロテン
- カルシウム
- ビタミンC
- 鉄
- 食物繊維

効果

- 高血圧予防、利尿作用
- 骨粗鬆症予防
- 貧血予防
- 抗酸化作用
- 便秘改善

～小松菜のツナ和え～

材料(4人分)

- ・小松菜 1袋
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・白だし(めんつゆも可) 大さじ1
- ・塩 少々



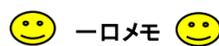
栄養成分 (1人分)

エネルギー	76.4kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
食塩	0.6g
食物繊維	0.7g

<作り方>

- ①小松菜はよく洗い、根元を切り落とし、4cmの長さに切る。ツナ缶の汁は軽く切っておく。
- ②沸騰したお湯に小松菜を茎の部分から入れていき、全体がしなっとしたらざるにあげ、水気を絞る。
- ③②に白だしとツナを加え、さっと和える。最後に塩で味を調える。
※お好みでレモンを加えてもさっぱり食べられます。

レモンに含まれるビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいため、食べる直前に加えることで効果UP！



一口メモ



10月31日はハロウィン！ハロウィンの起源として、元々は古代ケルト民族では10月31日が大晦日にあたる日と言われており、死者が帰ってくるとされていました。その時悪霊も一緒に帰ってきてしまうため、悪霊と同じ格好なら悪さをされない、と考えられて仮装が始まったそうです。ハロウィンで配られるお菓子には、魔よけの意味もあるとされています。そんなハロウィンの飾り付けで有名なカボチャですが、普段食べている西洋カボチャとは品種が異なるペポ種と呼ばれるカボチャを使用することが多いです(おもちゃカボチャ、ブッチーニ、ベビーパムなど)。ランタンを手作りしてみるのも良いですね♪

