

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.99

特集：夏こそ！！
食事のバランスを見直そう！
管理栄養士質問箱：貧血に良い食べ物
（メニュー）教えてください。



Smile

えがおの保険薬局

夏こそ！！食事のバランスを見直そう！

夏期の高湿多湿のために起きる疲労、倦怠、食欲低下、体重減少などといった不快な身体症状になることを「夏バテ」といいます。

夏を乗り切るにはバランスの良い食事が重要です。

中でもたんぱく質はわたしたちの体を作る大切な栄養素です。

※食事制限がある疾患をお持ちの方は、かかりつけ医師にご相談ください



【夏バテにならないために】

- 冷たいものばかり食べない
- 毎日同じ時間に食事をする
- よく噛んでゆっくりと食べる
- 3日を目安にバランスを調整

⇒1日を振り返り、たんぱく質の摂取が少ないと感じた時は次の日に多めに摂るなど調整しましょう



【たんぱく質の働き】

体の組織を構成するほか、酵素やホルモン、神経伝達物質、免疫物質、遺伝子などの材料になります。

【どのくらい食べればいいのか？】

1日に必要とされている平均的なたんぱく質量は、成人男性で60～65g、成人女性で50gです。

【足りないとどうなるの？】

たんぱく質は、体を作る構成要素であるだけでなく、酵素やホルモンなど体の機能を調節する大切な役割を果たしているため、不足すると、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、たんぱく質が不足すると筋力も低下します。

参考：医学大辞典、第2版、医学書院、2009、日本人の食事摂取基準 2020年度版
たんぱく質 | e-ヘルスネット (厚生労働省)
ビタミンB1の働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)
ビタミンCの働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)
I さつまいもの特徴 | さつまいもMINI白書 | 日本いも類研究会 (jrt.gr.jp)
熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省

【たんぱく質が多い食品】

- 肉類…特に豚肉は体内で糖質をエネルギー源として利用する時に必要なビタミン B1 を豊富に含みます
- 魚…青魚には特に EPA や DHA が多く含まれます
少したんぱく質が足りない時には、魚の缶詰を利用するのも良い方法です
- 大豆、大豆製品…豆腐は食欲のないときでも食べやすいので食欲不振時のたんぱく質補給におすすめです
- 乳製品…牛乳はコップ 1 杯でカルシウムも補給できます
- 卵類…卵は良質なたんぱく質を含み、ビタミン C を除くほとんどのビタミンが含まれています



【その他あわせて摂りたい栄養素】

- ビタミン B1…豚肉、豆類、玄米など
- ビタミン C…果物類、野菜類、いも類など
※ビタミン C は熱に弱いのですが、じゃがいもやさつまいもなどはビタミン C がでん粉に保護されている為、調理後もほとんど分解されずに残ります

レシピ☆豆腐のオムレツ

◆材料 4人分

絹豆腐…1丁(300g)
卵(Mサイズ)…4個
カニカマ…5本
青ねぎ…3本
えのき…1袋
だしの素(減塩)…小さじ1
片栗粉(米粉)…大さじ1
ケチャップ…大さじ4

【付け合わせ】

レタス
トマト など



◆作り方

- ①豆腐を泡立て器でつぶすように混ぜ滑らかになったら、卵を加えて空気を入れるようにかき混ぜる
- ②輪切りしたカニカマ、小口切りしたねぎを入れ、1cm くらいにざく切りしたえのき、だしの素、片栗粉を入れ、さらに混ぜ合わせる
- ③中火で熱したフライパンで片面焼き、裏返して途中蓋をし、両面焼き色が付き中まで火が通ったらできあがり

▼栄養計算(1人分)

エネルギー…160kcal
たんぱく質…13g 脂質…8g
炭水化物…11g 食塩相当量…1.0g

管理栄養士質問箱の Q&A コーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 貧血に良いたべもの(メニュー)教えてください

A

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。欠食や偏食などにより栄養バランスが崩れると、鉄も不足します。1日3食をきちんと摂る中で必要な栄養素を効率よく補給するポイントを紹介します。

① 鉄を含む食品をしっかり摂りましょう

鉄には「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」があり、吸収率には差があります

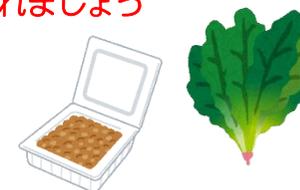
- ヘム鉄(吸収率 15~25%)は赤身肉、レバー、魚、貝類に含まれます
- 非ヘム鉄(吸収率 2~5%)は青菜、大豆製品、豆類に多く含まれ動物性たんぱく質やビタミン C と一緒にとると吸収が良くなる為、肉魚、野菜などと組み合わせて食べましょう

② ビタミン C が豊富な果物を 1 日 200 g 程度摂りましょう

- 野菜や果物には、非ヘム鉄の吸収を良くするビタミン C が豊富で、造血ビタミンとも呼ばれる葉酸も含まれています

③ 貧血予防に欠かせない栄養素を積極的に摂り入れましょう

- ビタミン B₂: レバー、卵、緑黄色野菜、納豆
- ビタミン B₆: レバー、鶏肉、魚、バナナ
- ビタミン B₁₂: レバー、肉、魚、貝類、牛乳
- 葉酸: レバー、卵、緑黄色野菜、納豆、果物



★レシピは別紙参照★

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 川畑

便秘の方におすすめ♡

貧血予防におすすめ♡



材料(2人分)

こんにゃく…120g
ひじき(乾燥)…10g
梅干し…1個
出汁…160ml
〇みりん…小さじ1
〇しょうゆ…小さじ1
さやいんげん…20g

作り方

- ① こんにゃくは下茹でして短冊に切る
- ② ひじきはたっぷりの水に20分くらいつけ戻し、ざるにとって水気を切る
- ③ 梅干しは種を取り粗く切る
- ④ さやいんげんは筋を取って茹で斜め薄切りにする
- ⑤ 鍋に出汁、①～③を入れて火にかけ約5分煮る
- ⑥ 〇で調味しひじきが柔らかくなるまで煮る
- ⑦ 最後に④を加えてひと煮する

栄養価(1人分)

エネルギー	: 34kcal
たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 0g
炭水化物	: 1.8g
カリウム	: 421mg
リン	: 33mg
食塩	: 1.4g

ポイント★

こんにゃくは食物繊維が豊富で腸内のお掃除をしてくれます。便秘改善だけでなく、低カロリーで満腹感も得られるためダイエット効果も◎鉄分豊富なひじきで貧血予防にもなります。

貧血が気になる方におすすめ♡



材料(2人分)

- 小松菜…2株(小さめのもの)
- 芽ひじき(乾燥)…大さじ1
- 枝豆(冷凍)…大さじ1
- コーン(冷凍)…大さじ1
- ツナ缶…1/2缶
- マヨネーズ…大さじ1
- すりごま(白)…小さじ1/2
- 濃口醤油…小さじ1/4
- 砂糖小さじ1/4

作り方

- ① 小松菜は茹でて3~4cm幅に切る
芽ひじきは水で戻し、枝豆・コーンは解凍しておく
- ② ボウルに水気をよくきった小松菜と芽ひじき、枝豆、コーン、ツナ缶を入れて●を加え、よく混ぜ合わせる
- ③ 器に盛り、完成

栄養価(1人分)

エネルギー	: 110kcal
たんぱく質	: 4.5g
脂質	: 8.8g
炭水化物	: 3.9g
カリウム	: 370mg
リン	: 68mg
食塩	: 0.4g

ポイント★

- ・小松菜、芽ひじき、枝豆などに含まれる非ヘム鉄は比較的吸収率が低いですが、タンパク質を多く含むツナ缶を加えて、吸収率がアップするようにしています。また、ビタミンCを多く含む食材も一緒に摂取すると吸収率が上がります。
- ・マヨネーズでお子さんも食べやすい味になっています。