

# 鉄分+ビタミンCで健康美人に!!

ビタミンCは鉄分の吸収率を促進させる働きがあるので鉄分と一緒に摂りましょう！  
成人では1日の推奨量が100mgです。妊婦では+10mg、授乳婦では+45mgと設定されています。

鉄の食事摂取基準(mg/日)

性別	女性	
年齢	必要量	月経あり
18～29(歳)	5.0	+3.5
30～69(歳)	5.5	+3.5

1人分の栄養素量(ご飯お茶碗1杯分含)

エネルギー	たんぱく質	鉄	ビタミンC	塩分 (食塩相当量)
670kcal	21.6g	3.7mg	87mg	3.6g



【大竹市の特産品】  
ほうれん草、大根、しらす、じゃがいも

## 牛肉とほうれん草の卵とじ丼

エネルギー：498kcal、たんぱく質：18.5g、鉄：2.6mg、ビタミンC：8mg、食塩相当量：2.2g

材料	分量(1人分)	作り方
ご飯 牛肩ロース肉 赤肉 ほうれん草 サラダ油 卵 ★水 ★めんつゆ(2倍濃縮)	185g 40g 1束(20g) 小さじ1 1個 100ml 30ml	①牛肉は食べやすい大きさに切る。 ②ほうれん草は根元からさっと茹で、水にさらし、絞って根元を切り落としてから4cm幅に切る。 ③フライパンにサラダ油を敷き、①を焼き、焼けたら②も入れて炒める。 ④★を入れて混ぜ、溶き卵を流し入れ固まる直前に少し混ぜてご飯の上に乗せる。 <b>&lt;ポイント&gt;</b> ・牛肉、ほうれん草、卵は鉄分豊富です！ ・ほうれん草はビタミンCも豊富です！ ・ヒレやモモなどの赤肉を選ぶことでより鉄分が含まれます！



## ブロッコリーのさっぱりレモンサラダ

エネルギー：114kcal、たんぱく質：1.8g、鉄：0.8mg、ビタミンC：58mg、食塩相当量：0.5g

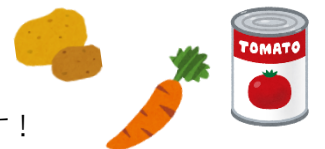
材料	分量(1人分)	作り方
ブロッコリー 大根 しらす ◇レモン汁 ◇オリーブ油 ◇塩	40g 20g 2g 小さじ2 小さじ2 2振り	①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて冷ましておく。 ②大根は薄いいちょう切りにし、氷水にさらしてから水気をキッチンペーパーで拭き取る。 ③ボールに①、②、しらすを入れ、◇と混ぜ合わせる。 <b>&lt;ポイント&gt;</b> ・ブロッコリーはビタミンCが豊富です！ ・大根を氷水に浸けておくことで辛みやアクを抜くことができます！



## トマト缶で簡単！トマトスープ

エネルギー：71kcal、たんぱく質：1.3g、鉄：0.4mg、ビタミンC：16mg、食塩相当量：0.9g

材料	分量(1人分)	作り方
じゃがいも 人参 オリーブ油 ■トマト缶詰 ■水 ■コンソメ	30g 20g 小さじ1 70g 100ml 2g	①じゃがいもと人参は角切りにする。 ②鍋にオリーブ油を敷き、①を入れて炒める。 ③しんなりしたら、■を入れて煮る。 <b>&lt;ポイント&gt;</b> ・じゃがいもとトマト缶詰はビタミンCが豊富です！ ・トマト缶なので調理が簡単です！



## 貧血予防のための食事のポイント

- ・鉄製の調理器具を使うと鍋の鉄が溶けだし、食材に鉄がしみこまれ鉄量が増えます！
- ・酸味のある食材(かんきつ類、梅干し、酢など)と組み合わせて調理すると、胃酸の分泌を高めるため鉄の吸収率が増えます！