

## 2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



鉄分が豊富な献立をご紹介します！



- ごはん
- おでん  
(大根、人参、あさり、  
キャベツ、こんにゃく、  
ちくわ、うずらの卵、  
鶏もも肉)
- 春雨の酢の物
- りんご

### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	700kcal
塩分	3.0g
鉄	4.9g

## 鉄はどんな栄養の効果があるの？

「鉄不足」といえば、思い浮かぶのは「貧血」ですね。鉄は、血液中ではヘモグロビンに姿を変え、血管のすみずみまで酸素を運びます。ヘモグロビンが少ないと、細胞への酸素の配達に間に合わず、めまい、息切れなど貧血の症状が現れます。

鉄は、ホウレン草や大豆製品、赤身の肉、レバー、貝類などに含まれます。植物性食品の鉄分は動物性食品に比べ、吸収率が1/3程度しかありません。そのため植物性食品で鉄をとる場合は、ビタミンCを同時にとることをお勧めします。

コーヒーなどに含まれるカフェイン、緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げる働きがあります。貧血予防として鉄をとる時には、食事の前後1時間は飲まないほうが良いでしょう。

## 調理のポイントとメニューの特徴は？

冬野菜であるだいこん、にんじんは体を温めたり、消化をスムーズにしてくれる効果があります。

日本摂取基準2015年度版において鉄の摂取量は、1日に18歳以上男性で6.0mg、18歳以上女性(月経あり)8.5mgが設定されています。

レシピに使ったきくらげとあさりには、鉄が多く含まれています。きくらげ10gに3.5mg、あさり1gに0.4mg含まれています(日本食品成分表により)。きくらげは酢の物に入れると鉄の吸収率が上がります。

あしりは、ダシとしても活用しました。ポイントは、煮汁の塩分を抑えるために、だし汁を濃くとり、甘味噌を付けて食べる形にしたことです。おでんは、季節に合わせさまざまな野菜を使えて、食感や味を楽しむことができます。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
西村 恒哉さんが考案しました。  
監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

## 2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



### ごはん

#### 材料と作り方 (2人分)

精白米	180g
水	200g

調理所要時間 40分

(1人当たり 296 kcal)

- ① 精白米を洗い、30分間水につけておく。
- ② 200gの水で精白米を炊く。

### 春雨の酢の物

#### 材料と作り方 (2人分)

きゅうり	40g
緑豆はるさめ	6g
きくらげ	2g
油揚げ	16g
塩	0.8g
ごま油	4g
酢・穀物酢	12g
砂糖・上白糖	2g
だし(かつお)	2g
みりん	1g

調理所要時間 15分

(1人当たり 71 kcal)

- ① きくらげを水に付けて戻しておく、油揚げはお湯をかけて油抜きをしておく。
- ② 緑豆はるさめを、沸騰したお湯の中で3~4分ゆでて、冷水で冷やしておく。
- ③ きゅうり、きくらげを細切りにし、油揚げを短冊切りにする。
- ④ 冷ました春雨を3等分する。
- ⑤ 全部の具材を混ぜ調味料で味付けをしたら完成。

### おでん

#### 材料と作り方 (2人分)

##### 【おでん】

大根	150g
うずらの卵	80g
ちくわ	40g
あさり	60g
鶏もも皮付き	40g
にんじん	60g
キャベツ	40g
こんにやく	30g
合成清酒	20g
みりん	20g
水	800g
昆布	12g
かつお節	8g
からし	16g

調理所要時間 60分

(1人当たり 306 kcal)

- ① あさりを塩水に入れ砂抜きをする。
- ② 水800gに昆布を鍋に20分間入れておく。
- ③ 鍋を火にかけ80℃ぐらいで火を止め昆布を取り出し、かつお節を入れて火をつけ沸騰直前にこす。
- ④ 別の鍋でお湯を沸騰させ、こんにやくを入れあく抜きをする。
- ⑤ 大根を3cmぐらいの半月切りにして厚めに皮をむき、面取りをする。
- ⑥ にんじんは4cmぐらいに乱切りにし面取りをする。キャベツはざく切りにし、串で刺しまとめる。
- ⑦ ちくわは真ん中から斜めに半分に切る。こんにやくは手綱切りにする。

##### 【甘味噌】

みそ	30g
砂糖	5g
みりん	16g

- ① 耐熱皿に調味料をすべて入れ電子レンジ(500w)で1分温める。
- ② 別皿に移し土鍋に添える

### りんご

#### 材料と作り方 (2人分)

りんご	100g
-----	------

調理所要時間 3分

(1人当たり 27 kcal)

皮をむき、くし形に切る。