

いただきます・ごちそうさま

令和3年9月30日

呉市立蒲刈中学校

すっきりと澄んだ空が広がり、過ごしやすい季節となりました。スポーツ（運動）、芸術、読書、そして、おいしい「実りの秋」の本番です。しっかり味わい、体を積極的に動かして、毎日を健康的に過ごしていきましょう。

「貧血」について知ろう!!

貧血とは？

「貧血」は、血液中で酸素を運ぶ役目を持つ赤血球に含まれるヘモグロビンの材料である「鉄分」が不足したり、その「鉄分」の吸収が上手くいかなかったりすることで起こる病気です。

主な原因としては、栄養不足や偏食、激しい運動による血液中のヘモグロビンの損傷、そして、女性の場合は月経による出血などがあります。

「貧血」の半数以上は「鉄欠乏性貧血」です。ほかに「再生不良性貧血」、「悪性貧血」、「溶結性貧血」など、さまざまな種類があります。

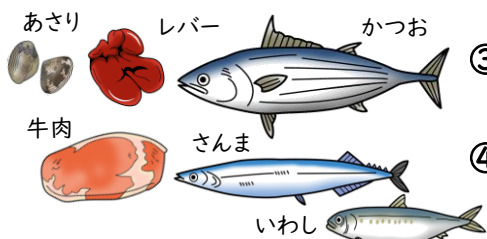


貧血には どんな症状があるの？

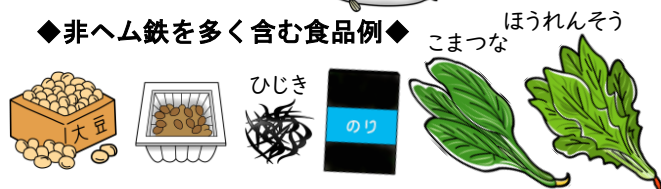
「貧血」の症状には、顔色が悪い、立ちくらみやめまい、体がだるい、といったことなどがあります。また、勉強がはかどらない、イライラする、スポーツのパフォーマンスが上がらない、などの様子が見られることもあります。

鉄欠乏性貧血の予防!! 食事で気をつけたいこと

◆ヘム鉄を多く含む食品例◆



◆非ヘム鉄を多く含む食品例◆



①1日3食バランスのとれた食事をしていきましょう。(1食でも欠食すると、1日に必要な栄養量が不足することがあります。)

②「鉄分」を多く含んだ食品をとりましょう。(「鉄分」は大きく分けて「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収されやすいのが「ヘム鉄」、吸収されにくいのが「非ヘム鉄」になります。)

③大豆・大豆製品や海藻類、野菜、果物を積極的にとりましょう。(「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。)

④たんぱく質を十分にとりましょう。(赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。)

◆ビタミンCを多く含む食品例◆



「貧血」は女性に多いイメージがありますが、日々成長している生徒の皆さんは、体が大きくなるにつれ必要とする血液量が増えます。また、部活動などで運動量も増えることから男女ともに貧血が起こりやすい年代です。

「鉄欠乏性貧血」には「鉄分」の補給が欠かせません。「鉄分」は、成長期には積極的にとりたい栄養素の1つです。



～つくってみませんか「鉄分」たっぷりメニュー～

★甘辛煮レバーのナッツがらめ★

＝材 料（作りやすい分量）＝

豚レバー	250g
牛乳	適宜
しょうが	1 片
にんにく	1 片
いため油	小さじ 2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
さとう	小さじ 2
ナッツ類	好みのナッツ 60g

＝作り方＝

- ①レバーは食べやすい大きさに切って、ボウルに入れ、レバーが浸かる程度の牛乳を加えて漬け込む。しょうが、にんにくは、すりおろす。ナッツ類は細かく刻む。
 - ②①のレバーを水洗いして、ペーパーなどを使って水気をふき取り、すりおろしたしょうが、にんにくを加え、よくもみこむ。
 - ③フライパンにいため油を入れ熱し、②のレバーを加えて炒める。調味料を加えて煮汁が無くなるまで炒め煮し、ナッツを加えてからめる。
- ※ナッツ類はアーモンドやカシューナッツ、ピーナッツなどがおすすめです。

★ひじきと青菜のあえもの★～給食メニューから～

＝材 料（4人分）＝

芽ひじき（乾）	10g
さとう	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
水	大さじ 1
ツナ缶	1/2 缶
こまつな	1/2 束
きゃべつ	1 枚
にんじん	1/2 本
さとう	小さじ 2 弱
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
酢	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

＝作り方＝

- ①芽ひじきは水で戻して軽く絞り、耐熱容器に入れ、さとう、しょうゆ、水を加えてかき混ぜ、ラップをかけて1分30秒加熱して取り出し、あら熱を取る。
- ②こまつなは2cm長さに切る。きゃべつ、にんじんは太めの千切りにする。それぞれをさっと茹でて、ざるに取ってあら熱をとり、水気を絞る。
- ③ボウルにさとう、しょうゆ、酢、ごま油を入れてよく混ぜ、①のひじき、②の野菜、油を切ったツナ缶を加えてさっとあえる。