



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム

7月号

夏の貧血に 注意しましょう！

梅雨が明けると夏本番がやってきますが、体調はいかがですか。

暑い夏は汗をたくさんかくことにより、鉄分が流れ出て、特に貧血になりやすくなってしまいます。夏バテにより食欲が落ち、さらに貧血が悪化する可能性も、...

鉄分を多く含む食品を選ぶことを心がけましょう！特にレバーや赤身肉、アサリ、ほうれん草、ひじき、納豆などが代表的です！

さらに、鉄分の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂ることもおすすめです。

推定平均必要量は18-64歳で**6.5g**
65歳以上は**6.0g**となっています。

鉄分の多い食品(1食分)



レバー
7.8mg



ひじき
0.3mg



あさり
3.8mg



牡蠣
1.1mg



納豆
1.3mg



ほうれん草
1.0mg

ブロッコリーの茎の梅ひじきサラダ



【材料 2人分】

ブロッコリーの茎 1個分 ★いり白ごま 小さじ1
木綿豆腐 1/2丁 ★しょうゆ 小さじ1
ひじき 小さじ2 ★ごま油 小さじ1
梅干し 2個 ★顆粒だし 小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーの芯は皮を厚めにむき、薄切りにする。梅干しは種を除いてほぐし、軽くたたく。
- ②耐熱容器に豆腐をちぎり入れ、ひじきを乾燥のまま加え、①のブロッコリーの芯をのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ザルに上げて水気をきり、ボウルに入れる。梅干し、★を加えてあえる。

ヤマナカのおすすめ商品

みんな大好き！
洋風幕の内弁当
498円



ヤマナカ全店取扱



ゴロゴロチキンの
ピリ辛ごぼう弁当
558円

ヤマナカ全店取扱

おろしたっぷり
BIGチキンカツ弁当
598円



ヤマナカ全店取扱