



栄養科だより 6月号



6月になり暑い日が続くようになりました。まだ体が慣れず体調をくずしていませんか？食事をしっかりと食べて暑さに負けない力を付けましょう！

貧血を予防するための食事のポイント

食事をおろそかにすると貧血になりやすくなります。「1日3食」、「たんぱく質+バランスの良い食事」、「鉄分の多い食品」を摂取することで貧血を予防できます。

鉄分

+ビタミンCで
吸収率↑



- ヘム鉄の多い赤身の肉・レバー、魚貝類
- 非ヘム鉄の多い青菜、大豆製品はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率アップ↑

バランスの良い食事



良質なたんぱく質



- 血液を作る材料であるタンパク質が必要
- 肉、魚 80~100g (片手にのる量)

ビタミンCの多い食品 旬の果物・じゃが芋・ピーマン等

さっぱりしていて食欲がない時にも！

貧血予防レシピ

小松菜とささみのレモン和え



(材料)

- 小松菜 1束
- 鶏ささみ 3本
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- ★醤油 大さじ1.5
- ★レモン 大さじ1

鉄+たんぱく質+
ビタミンC

(作り方)

- ①ささみは筋を取り、耐熱皿に酒・塩を振って並べ、ラップをかける。600wで2分加熱する。そのまま冷やし食べやすい大きさに割く。
- ②小松菜は熱湯でゆで冷水にとる。3cmの大きさに切る。
- ③★調味料と①、②を合わせて完成。

毎日のたんぱく質と旬の果物で
予防できそうですね♪

ご質問はピンクの
ユニフォームの
管理栄養士まで

栄養科の
インスタ
グラムです！



令和4年6月1日発行
星総合病院 栄養科