

管理栄養士おススメ 貧血予防レシピ2



レバーはどう？



医療法人社団 恵友会
久保みずきレディースクリニック
菅原記念診療所

鉄分豊富で貧血予防といえば…のレバーですが、ビタミンAが高濃度に含まれています。妊娠希望中～妊娠3ヶ月以内の方は、継続的なビタミンA過剰摂取により、胎児奇形が起こる可能性がありますので、レバーや健康食品には注意しましょう。

意外と簡単



1食分あたり 670kcal
鉄分4.2mg カルシウム81mg
葉酸71μg 食塩相当量 1.6g

材料 (4人分)

- 牛ひき肉 300g
- 玉ねぎ 中1.5個 (300g)
- 人参 大1本 (150g)
- にんにく 1片 (みじん切)
- 生姜 1片 (みじん切)
- 油 大1
- A 蒸し大豆 100g
- 水 1カップ (200ml)
- トマト水煮缶 200g
- カレー粉 大2
(辛さ控えめの場合 大1)
- 醤油 大1
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大1
- 塩・コショウ 適宜
- ごはん 180g × 4人分

作り方

- ①野菜をみじん切にする。
- ②フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火をつける。香りが出たら、①を加え、炒める。
- ③しんなりしたら、ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ④Aを加え、約15分煮る。水分がほとんどなくなったら、お好みで塩コショウをして、盛り付ける。

かぼちゃひじき煮



豚肉も入れて
メイン料理に

1食分あたり 231kcal
鉄分3.1mg カルシウム60mg
葉酸54μg 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)

- 乾燥ひじき 15g
- かぼちゃ 1/4個 (1口大)
- 豚モモ切り落とし 150g
- ごま油 大1
- A だし汁 300ml
- 砂糖 大1/2
- みりん 大1と1/2
- 醤油 大1と1/2

作り方

- ①ひじきは水戻しし、水切りしておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③火が通ったら、①のひじき、かぼちゃを入れて軽く炒め、Aを加えて、フタをして中火で約15分煮る。
- ④フタを開けて、汁気がほぼなくなるまで煮る。

ブロッコリーとツナのマスタードサラダ



朝食におススメ

1食分あたり 205kcal
鉄分1.3mg カルシウム41mg
葉酸121μg 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

- ブロッコリー 1/2株
- 卵 1個 (茹で卵に)
- ツナ 1缶 (油切りする)
- マヨネーズ 大1
- 粒マスタード 小1
- にんにく (すりおろす) 2g
- 塩、コショウ 適宜

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。
- ②茹で卵は1口大にカット。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①、ツナを加えて混ぜる。
- ④②を加えて和える。

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出



お肉は赤身を選びましょう。

モモ肉やヒレ肉などの赤身は、鉄分が豊富で、カロリーも控えめです。できるだけ、脂肪の少ない部位を選びましょう。

部位	鉄分	カロリー
輸入牛モモ肉(赤身・生)	2.6mg	117kcal
輸入牛バラ肉(生)	1.5mg	338kcal
豚モモ肉(赤身・生)	0.9mg	119kcal
豚バラ肉(生)	0.6mg	366kcal

可食部100g当たり (日本食品成分表2023より)

水煮より、蒸し大豆がおススメ

100g当たりの鉄分
蒸し大豆 2.8mg
> 水煮大豆 1.8mg

