



貧血

★ 疲れやすい、顔色が悪い、イライラする…貧血ではありませんか？

今年の夏の暑さは、多くの方の健康にダメージを与えました。過ごしやすくなった現在も疲れが取れない、夏に向けてダイエットを頑張りすぎた、食生活が不規則だった方は栄養の補給をしっかりとりましょう！

★ 貧血って自分には関係ないと思っていませんか？！

貧血とは、血液中の赤血球の減少や、赤血球に含まれる血色素タンパク質（以下ヘモグロビン）の量が少なくなった状態をいいます。ヘモグロビンは、肺で酸素と結びつき体中のあちこちに酸素を運ぶ働きをし、組織から二酸化炭素を受け取り、肺へ戻すなどの重要な働きをしているので、ヘモグロビンが少ししかつとられずと全身に運ばれる酸素の量が減少し、体が酸素不足になってさまざまな症状が起きてしまいます。また、不足することで、ヘモグロビンが必要な有酸素運動能力も低下してしまいます。

★ 貧血の大部分は鉄分の不足が原因

貧血には原因によっていくつかの種類がありますが、最も多いのがヘモグロビンの原料となる鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。

＜貧血の症状＞

めまい・立ちくらみ・頭が重い・頭痛・顔色が悪い・唇の色が悪い・肩や首筋がこる・動悸・息切れ・むくみ・疲れやすい・体がだるい・注意力低下などがあげられます。

★ ちょっと待った～！ 偏食や無理なダイエットをしていませんか？

「食事はバランスよく食べる」というのはお決まりのフレーズですが、食べ物は体に対してそれぞれの役割を持っているため体に良いとされる特定のものを摂っていても不足する栄養素が多くあります。満遍なく主食、おかず（タンパク質）、野菜を組み合わせる食べることが健康を維持するには重要です。栄養素の役割として主食は主にエネルギー源、おかずとなるタンパク質は血や筋肉の材料に、野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が含まれるので体調を整える重要な働きをしているため、疲れがたまりやすいこの時季だからこそ食事で体調を整える必要性があります。

★ 鉄分を多く含む食材を活用しましょう

大豆、大豆製品、レバー、ひじき、もずく、あさり、牡蠣（かき）、ほうれん草、小松菜、切干大根、いわし丸干し、牛もも肉、豚肉、まぐろ赤身など。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質でできているので、たんぱく質をうまく摂取することが大切です。また、ビタミンCは鉄の吸収を促進させる働きがあるので、野菜や果物などを組み合わせる食べ方にしましょう。

豚肉の角煮



材 料 4人分

豚肉バラ ブロック	800 g
だし汁	600 cc
酒	300 cc
砂糖	150 g
濃い口しょう油	150 g
土生姜	1 かけ
白ねぎ	1/4 本

作り方

- ① 豚肉のバラ（ブロック）を大き目に切る。（かなり小さくなるので出来上がりイメージよりも 1.5 倍くらいに切るといいでしょう）。
- ② フライパンを熱し、豚肉を入れて表面を軽く焼く。焼いた豚肉は、ペーパータオルで表面の脂を取る。
*焦げ目をつけすぎないようにしましょう。表面を焼くと煮込む際に肉汁が出すぎるのを防ぎます。
- ③ 鍋に豚肉、だし汁、酒、土生姜を入れて火にかけ、しばらくして砂糖、しょう油を入れる。
- ④ 途中で脂が浮いてくるので、ペーパータオルで取りながら豚肉が柔らかくなるまで弱火で煮込む。（約 1 時間くらい）。