

ヘルシー食生活

健康な美しさを
いつまでも!



鉄分しっかり・カルシウムたっぷりで
貧血や骨粗鬆症の予防を!
無理なダイエットはやめましょう。

ポイント1

鉄分をしっかりと!

貧血は血液の総量が少ないというのではなく、血液中の赤血球や血色素が減ることによって、いわゆる『血液が薄い状態』をいいます。

造血に大切な栄養素

良質のたんぱく質を十分に
血や肉になり、鉄の吸収を高めます。

ビタミンCをたっぷりと

鉄を吸収しやすくするためには、
ビタミンCが必要です。



魚



5.0mg

なまり節



肉



9.0mg

鶏レバー



野菜



(もも肉)

卵



1.8mg

2.8mg

こまつな



果物



(豆腐)

大豆製品



ほうれん草

2.0mg

3.1mg

大根の葉



(納豆)



4.4mg

9.7mg

切り干し大根



乳製品

(牛乳)

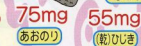
(チーズ)



いわし丸干

3.8mg

あさり



75mg

あおのり

55mg

(乾)ひじき

「所要量成人1日12mg」

鉄分の多い食品をとる

鉄は、貧血予防にとって最も大切な栄養素です。

(数値は食品100g中の鉄含有量mg)

ポイント2

カルシウムをしっかり!

骨の成人病といえる『骨粗鬆症』は、老人の病気ではなく、最近若い女性にも多く見られます。あなたもその予備軍にならないためにCa(カルシウム)をしっかり取るように心がけましょう。

●Caを多く含む食品(カルシウム量)

<p>牛乳 1カップ200g</p>  <p>220mg</p>	<p>プロセスチーズ 20g</p>  <p>166mg</p>	<p>ヨーグルト 1個100g</p>  <p>120mg</p>
<p>こまつな 1/4束60g</p>  <p>102mg</p>	<p>所要量 成人1日は 600mg</p>	<p>もめん豆腐 1/2丁150g</p>  <p>180mg</p>
<p>まいわし丸干 中2本30g</p>  <p>132mg</p>	<p>ごま(大さじ1杯) 9g</p>  <p>120mg</p>	<p>ひじき(乾燥) 5g</p>  <p>70mg</p>

吸収率
牛乳・乳製品
40%

吸収率
緑黄色野菜
20%

吸収率
小魚
30%

●Caを効率よくとるためには…

ビタミンDが必要です。



かつお いわし
卵 肝臓
きのこしいたげ

ビタミンDの多く含まれる食品

たんぱく質が必要です。



肉や魚、卵や大豆などのたんぱく質食品

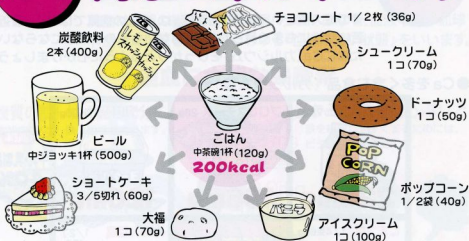
加工食品・塩分・アルコールはとり過ぎ注意!



運動も忘れずに!

ポイント3

同じエネルギーです



チャレンジしてみましょう! か・ん・た・んメニュー

人参とあさりのミルクライス(4人分)

米	3カップ
牛乳	400cc
あさり缶	1缶 (105g)
缶汁	160cc
水	40cc
人参	中1本
コンソメの素	2ケ
バター	大さじ1
パセリ	少々

①人参せん切り



②パセリみじん切り



③あさり・牛乳を加え
ふつうに炊く

④炊き上げにパセリ
バターを加える



(1人分エネルギー465kcal、カルシウム140mg)

ひじきと青菜のサラダ(4人分)

ひじき(乾)	20g
青菜(にまつな)	200g
ハム	3枚
卵黄	2コ
マヨネーズ	大さじ4
白ごま	大さじ1
レモン	1/2コ

①ひじき たっぶりの湯で
ゆがく
水切り



②にまつな
ゆがき2~3cm
に切る



③ハム
せん切り



④ゆで卵
卵黄



⑤①~④に白ごま・マヨ
ネーズで和える



(1人分エネルギー161kcal、鉄5.6mg)