



暦上では秋ですが、夏の暑さがまだまだ続きそうです。
体調を崩さないために早寝早起きを心がけましょう。また、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

成長期に注意!! 隠れ鉄不足

「鉄」は主に赤血球のヘモグロビンや筋肉内のミオグロビンの材料となり、全身に酸素をいきわたらせる働きをします。鉄は体内で作り出すことができないため、不足すると貧血になります。さらに、体内に鉄はあっても、内臓や骨髄に貯蔵ができなくなった状態を「隠れ鉄不足」といい、成長期やスポーツをしている人が気づかないうちになっていることがあります。症状の有無に関係なく、鉄は成長期に必要な栄養素なので、意識して食事にとり入れましょう!!

鉄が不足すると・・・こんな症状が出ます!



鉄不足の原因

○摂取量が足りない

- ・ 欠食、偏食
- ・ バランスの崩れた食事
- ・ ダイエットなど

○必要な量や失う量が多い

- ・ 成長期
(筋肉や血液をつくる量が多い)
- ・ 激しい運動
(呼吸で酸素が消費されたり大量の汗と共に排出される)

さらに、鉄不足にならないためには・・・ **1日3回の食事が基本** です!

- ① 鉄が多い食品や鉄の吸収を助けるビタミンCが多い食品を食べる
- ② 好き嫌いせず食べる
- ③ 胃酸の分泌を促し、鉄の吸収を高める為にしっかり噛んで食べる

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



旬の魚 ⑤

「さんま」

さんまには、血管の病気を防いでくれるEPA、記憶力を高めてくれるDHAという脂肪がたくさん含まれています。また、皮膚の粘膜を丈夫にし、疲れ目を防ぐビタミンAや良質なたんぱく質を含み、スタミナ回復に役立ちます。

新鮮でおいしいさんまの見分け方



焼き魚と大根おろし

焼き魚には大根おろし!!
魚には苦みがありますが、大根おろしがこの苦みを抑えてくれます。さらに、たんぱく質を分解する酵素が入っているので、消化を助けてくれます。また、ビタミンや鉄の吸収もよくしてくれます。
焼き魚を食べるときは、大根おろしと一緒に食べるようにすると良いかもしれません。

今月のおすすめメニュー

さんまのかば焼き

【1人分】
エネルギー：167 kcal
塩分：0.5 g

材料 (4人分)	切り方	作り方
さんま 小麦粉 油 砂糖 こいくちしょうゆ みりん おろししょうが 酒 水	2尾 適量 大さじ2 大さじ1 大さじ1.5 小さじ2 少々 小さじ1 大さじ4	三枚おろし ① 三枚におろしたさんまの半身を、それぞれ半分に切る。 ② 調味料を合わせる。 ③ フライパンに油を引き、小麦粉をまぶしたさんまを、皮の方から焼く。 ④ 両面に焼き色がついたら、②を回しかけ、中火で煮立てながらからめる。

かば焼きの甘辛だれは、ごはんには合う定番のたれです。ご家庭でもいろいろな料理に使ってみてください。

