

夏休みが終わり、前期後半がスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、季節はだんだん秋へと移り変わっていきます。お米をはじめとする多くの作物が収穫されます。秋の味覚を味わいましょう。

子どもの貧血、隠れ貧血にご用心

貧血とは？

貧血とは、全身へ酸素を運ぶ赤血球に含まれるヘモグロビンが少なくなることです。
隠れ貧血とは、貯蔵鉄と呼ばれるフェリチンが、体内で不足した状態のことです。

貧血になると…こんな症状が



- ・食欲がない
- ・集中できない
- ・疲れやすい
- ・めまい・息切れ
- ・皮膚が青白い

成長による貧血

体の急激な成長により、全身に多くの栄養素や酸素、血液量を必要とするため、貧血が起こりやすくなります。

スポーツによる貧血（運動性溶血性貧血）

- ⚡ **大量に汗をかく**：汗にも微量ながら鉄が含まれています。そのため大量に汗をかくことで、鉄が失われます。
- ⚡ **筋肉量が多い**：スポーツをする人は、しない人に比べて筋肉量が多いです。鉄は筋肉にも存在するため、血液にまわる鉄が少なくなってしまいます。
- ⚡ **赤血球が壊れる**：足裏を持続的に打ちつけるスポーツは、足裏の毛細血管内の赤血球が壊されることにより貧血になることがあります。

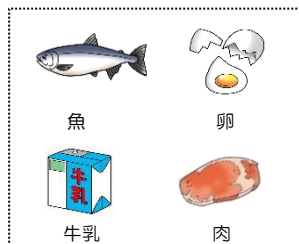
～貧血を予防するための食事のポイント～

血液をつくる鉄や動物性のたんぱく質、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを一緒にとりましょう。

鉄を多く含む 食材をとりましょう



たんぱく質を多く含む 食材をとりましょう



ビタミンCを多く含む 食材をとりましょう



食のことわざ ⑤

『なす 秋茄子は嫁に食わすな』

2つの意味：おいしいなすを嫁に食べさせるのはもったいない
：体を冷やすなすを妊婦に食べさせない気遣い

なすを英語で？

英語で「エッグプラント (eggplant)」と呼ばれています。名前のおおりに、卵の形に似ていることから名づけられました。



なすは栄養がない？

なすは水分が多く、体を冷やす働きがあります。その他にも、次のような働きがあります。
食物繊維：腸内環境を整える
カリウム：高血圧やむくみの予防
ナスニン：動脈硬化の予防

なすクイズ

東広島市の賀茂大地で、収穫されたなすのキャラクターです。何と名づけられているでしょう？



- ①なす男 ②なすひこ ③なす坊

答え③なす坊 品種は「筑陽」です。あくが少なく柔らかいのが特徴です。

今月のおすすめメニュー

麻婆なす

【1人分】
エネルギー：232kcal
塩 分：1.2g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
豚ひき肉	150g		①材料を切る。 ②フライパンに油をしき、豚ひき肉とAの調味料を炒める。 ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水を加える。 ④沸騰してきたら、生揚げ、なすを加えて熱し、生揚げに火が通ったら、Bの調味料、ピーマンを加えて煮る。 ⑤水溶きかたくり粉を回し入れ、ごま油を加えて仕上げる。
A		みじん切り	
しょうが	ひとかけら	みじん切り	
にんにく	ひとかけら		
豆板醤	小さじ1/3		
油	適量		
なす	2本	乱切り	
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	
にんじん	1/2本	みじん切り	
生揚げ	1枚	1口大	
ピーマン	1個	みじん切り	
B			
砂糖	小さじ1		
みりん	小さじ1/2		
こいくちしょうゆ	小さじ1		
赤みそ	大さじ1と1/2		
かたくり粉	小さじ1		
水	100mL		
ごま油	適量		

なすを切った後、10分ほど水につけてあく抜きをすると、変色やしぶみを抑えられます。