

## みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:1人分

野菜の目標量  
1日350g以上緑黄色野菜 120g以上  
淡色野菜 230g季節野菜の  
おすすめメニュー別府大学実習生が  
考案したレシピです。

(1人分)

野菜・海藻類 107g\*  
エネルギー 61キロカロリー  
鉄分 1.5mg  
食塩相当量 0.61g

## ほうれん草のナムル風

\*ひじきの戻し率は8.5倍で計算しています。

材 料	分量(2人分)
ほうれん草	140g
にんじん	40g
乾燥ひじき	4g
ごま油(炒める用)	小さじ1/2
★めんつゆ (ストレートタイプ)	大さじ1 小さじ2
★ごま油	小さじ1/2
★すりごま	大さじ1

## 【作り方】

- ①にんじんは細切りにして水からゆでる。  
やわらかくなったら冷水に取り出し、水気を切る。  
同じ湯でほうれん草をゆで、やわらかくなったら、  
冷水に取り出し3cm幅に切り水気を切る。
- ②乾燥ひじきは水で戻し、水気を切る。  
フライパンを熱し、ごま油を引いて炒める。
- ③ボウルに①②と★を入れて和える。

## 鉄分について

## ヘム鉄と非ヘム鉄



食品中の鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と野菜や海藻、卵、大豆製品に含まれる「非ヘム鉄」があり、「ヘム鉄」の方が体内への吸収率がよいです。

「非ヘム鉄」は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることによって吸収率が高まります。そのため、いろいろな食品を組み合わせることで鉄を効率的に吸収すること、つまりは栄養バランスのよい食事が大切となります。

組み合わせ例) ご飯、焼き鮭、ほうれん草のナムル風、具だくさん味噌汁、みかん



## 鉄の食事摂取基準 (mg/日)

性別	年齢	男 推奨量	女	
			月経なし 推奨量	月経あり 推奨量
	18~29歳	7.5	6.5	10.5
	30~49歳	7.5	6.5	10.5
	50~64歳	7.5	6.5	11.0
	65~74歳	7.5	6.0	-
	75歳以上	7.0	6.0	-
	妊娠初期	-	+2.5	-
	中期・後期	-	+9.5	-
	授乳婦	-	+2.5	-

## ひじきの鉄分は多い?!

以前は「ひじき」と言えば鉄分の多い食品というイメージがありましたが、現在では干しひじきを作る際にステンレス製の釜を使用することが多く、その場合、鉄釜と比べると干しひじきの鉄の量は約1/9になります。ただし、ひじきは鉄以外にもカルシウムや食物繊維が含まれるので、定期的に摂りたい食品です。



※妊娠初期・中期・後期・授乳婦は付加量です