

健康
常備茶
ノート
体によい
作りおきレシピ

vol.1

貧血予防に
効果のある食材は？



貧血予防のために
とりたい食材

おすすめの食材

豚・とりレバー 牛もも肉
かつお あさり 大豆・大
豆製品 ほうれんそう ひ
じき 梅干し 乳製品

効果的な成分

鉄分 たんぱく質 ビタミンC 葉酸

健康な体づくりには、
毎日野菜に続けられる
食事がいちばん。
いつでもさっと
食べられる
おかずを用意しましょう。

料理 片山清寿美(吉祥寺教団)
森田麗子(谷野町)
撮影 大井一範

貧血には、息切れや動悸、疲
れやすいといった症状がありま
す。血液のおもな働きは酸素を
全身に運搬することですが、貧
血によって血液中のヘモグロビ
ン量が低下すると、酸素が体の
細部に行き渡らず、体が「酸欠」
状態になってしまうのです。貧
血の原因の中で、もっとも多い
のは、体内の鉄分がたりない鉄
欠乏性貧血。月経によって血液
を失いやすかったり、ダイエツ
トなどで栄養が偏ったりするこ
とから、若い女性によく見られ
ます。妊娠・授乳期も鉄分が必
要です。

貧血を解消する食事の基本は
毎日規則正しく、そして鉄分の
多い食品を食べること。肉類や
魚介類に含まれる吸収率のよい
「ヘム鉄」が効果的です。乳製
品や青菜、大豆製品に含まれる
鉄分は、あまり吸収率がよくない
「非ヘム鉄」ですが、たんぱ
く質やビタミンCと一緒にとる
と、吸収率を高めることができ
ます。

レバーのソース漬け

材料(4人分)

とりレバー…200g
黒こしょう(粒)…少々
ウスターソース…80ml

作り方(調理時間15分(漬ける時間は除く)/1人分58kcal)

- ①レバーはひと口大に切り、水でよく洗う。水は2～3回かえる。
- ②鍋に湯600ml(材料外)を沸かし、レバーとこしょうを入れ、7～8分ゆでる。ざるにあげて水気をきる。
- ③保存容器にレバーを入れ、ソースをそそぐ。すぐ食べられるが、30分ほどおくと味がなじむ。

※2日目以降は味が濃くなるので、ソースをきって冷蔵(冷凍)するとよい。



冷蔵で3日 冷凍で3週間

材料(4人分)

高野どうふ…2個
まいたけ…1/2パック(50g)
しょうが…小1かけ(5g)
A 水…70ml
砂糖…大さじ1/2
しょうゆ・みりん…各大さじ1
ごま油…大さじ1/2

高野どうふの
そぼろ



冷蔵で5日 冷凍で1か月

作り方(調理時間15分/1人分85kcal)

- ①高野豆腐は表示どおりにもどす。水気をしっかりしぼり、おろしがねですりおろす。
- ②まいたけは粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を温め、①、②を入れて中火で炒め、Aを加える。ポロポロになって、煮汁が完全になくなるまで、弱めの中火で6～7分じっくりける。

※ごはんのせて食べる。いり卵、ゆでたまごやえんどうと一緒に三色丼にすると、栄養的にもよい。お弁当にもおすすめ。



20分以内の

わが家の
かんたん
おかずレシピ

一、新鮮な食材を
二、パパッと下ごしらえ
一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる
おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）
撮影 大井一鶴

たれに肉をつけおくから、味がしみこみ、しっとりやわらか。

豚肉のごまじょうゆ焼き

□材料（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）…200g

ねぎ…5cm
にんにく…小1片（5g）
すりごま（白）…大さじ½
しょうゆ…大さじ1
酒・みりん…各大さじ½
ごま油…大さじ½
サラダ油…大さじ½
きゅうり…½本
ミニトマト…4個
いりごま（白）…小さじ1

□作り方【1人分368kcal】

- 1 ねぎとにんにくはみじん切りにし、**A**を合わせる。肉にもみこみ、約10分おく。
- 2 きゅうりは皮むき器で縦に薄くリボン状に切る。水にさらして水気をきる。ミニトマトは縦4つ割りにする（おしりから包丁を入れ、へたの部分を切り離さないようにして指で広げると、花のようになる）。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、強めの中火で、肉の両面を焼き色がつくまで焼く。
- 4 皿に**3**を盛りつけ、**2**を添える。ごまをふる。