

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうさい  
今月の食材

## 小松菜

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜です。

ほうれん草の約3.5倍も含まれるカルシウムは、骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防が期待されます。また、β-カロテンやビタミンC、鉄分なども豊富に含まれます。

葛飾元気野菜の中でも生産量の多い、葛飾区を代表する野菜の一つです。

葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などでも販売されます。ぜひ、お試しください。



<葛飾元気野菜 小松菜>



野菜から  
食べよう！  
1日350g  
を目標に。



～ピリッ！

### 小松菜・かぶとツナのマヨ七味和え

〈材料(一人分)〉

小松菜 60g(2茎)、かぶ 30g(小1個)、ツナ水煮缶 1/2 缶  
マヨネーズ大さじ1、塩 少々、七味唐辛子 適量

〈作り方〉

- ① 小松菜は、茹でて水気をきり、みじん切りにする。かぶは皮をむき、薄い半月切りにし、塩少々をふってもむ。
- ② ツナは汁をきり、ほぐす。
- ③ ボウルに①と②を入れ、マヨネーズと七味唐辛子を加えて混ぜ合わせる。



即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。

<https://genkiyasai.jp>

「葛飾元気野菜 QRコード」



■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科 ■禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 貧血予防の食事

貧血とは、なぜ起こるのでしょうか？

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となる「鉄」が不足することが原因の一つとされています。ヘモグロビン濃度が減ると、酸素を十分に運搬できなくなり、めまいや動悸、息切れなどの症状を引き起こすことがあります。

ヘモグロビンが正常に働くためには「鉄をしっかり摂る」ことが鍵です。

1日の鉄の必要量：  
成人男性約7.5mg  
女性約11mg



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



### 【鉄を多く含む食材】

カツオ 1.9mg、ほうれん草 2.0mg、  
豚レバー 3.2mg、ひじき(乾) 55.0mg、  
卵(卵黄) 6.0mg など  
参考〈可食部100g当たりの含有量〉

### 貧血予防の食事(一例)

主食：ご飯(胚芽米だとなおよい)  
主菜：カツオたたきやレバー焼きや卵焼きなど  
副菜：ひじきの煮物やほうれん草の浸しなど  
汁物：あさりの味噌汁



鉄の摂取量：約4mg

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べましょう。

■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。