

妊産婦におすすめ貧血予防レシピ



厚揚げのルーローハン

◆材料(2人分)

厚揚げ	200g
ごま油	小さじ1
ごはん	300g
ゆで卵	1個
ゆでたほうれん草	70g
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
顆粒中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

◆作り方

- 厚揚げは一口大に切って、熱湯(分量外)をかけて、油抜きをする。ゆで卵を半分に切る。
- フライパンにごま油を熱し、①の厚揚げを入れて炒める。Aを加えて煮からめる。
- 器にご飯を盛り、②、ゆで卵、ほうれん草をのせる。

妊娠すると母体の血液量が増加するため、多くの鉄分が必要になります。鉄分不足は、貧血や疲れやすいからだになったり、赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けられなくなったりします。



鉄を多く含む食品

レバー、牛もも肉、あさり
小松菜、ほうれん草など



鉄の吸収を促す栄養素

ビタミンCが豊富:野菜・果物
たんぱく質が豊富:肉・魚・卵・大豆製品



大切なのはバランスの良い食事

貧血予防には、単に鉄分の多い食品を食べるだけでなく、効率良く吸収されるように、日頃から主食+主菜+副菜をそろえてバランスの良い食事をとることが大切です。



あさりと小松菜の中華スープ

◆材料(2人分)

あさり(水煮缶)	30g
小松菜	100g
えのきたけ	40g
水	300ml
顆粒中華だし	小さじ1
生姜(せん切り)	2g
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 2
ごま油	小さじ1/3

◆作り方

- 小松菜、えのきたけは長さ3cmくらいに切る。
- 鍋に水、顆粒だし、生姜を煮立たせ、①、あさりを入れてひと煮する。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油をたらす。