

た

# 東松島 食べる学校

私らしく♡

## カラダにイイコト スタートブック

.....  
vol.006  
.....





# 女性の健康・食生活の課題とは

誰もが一度は「やせたい」「スタイルを良くしたい」と思う願望。適切な食事や運動でダイエットをすれば問題はないのですが、1つの食材に偏る極端な食事制限などは健康問題のリスクを高めてしまいます。

令和元年度国民健康・栄養調査からは、肥満度（BMI）が18.5未満の「やせ」に該当する20代女性は20.7%、30代女性は16.4%、40代女性は12.9%と言われています。さらに令和元年度実施の「東松島市食に関する調査」では20から30代女性の28.0%が毎日朝食を食べていないとの結果が出ています。

ダイエットや仕事や育児で忙しい女性はご飯に時間をかけられず、特に朝食を欠食する方が多くみられます。1食抜いてしまうと、栄養がしっかりとれず不健康なやせ傾向になったり、お菓子や手軽に食べられる炭水化物に栄養が偏ってしまい、将来的に太りやすい体質にもつながります。

Check!!

## あなたの体型は？

自分の今の体型はどうでしょうか？  
身長と体重から判定するBMIで計算してみましょう。



$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} \quad \text{※150cmなら1.5 (m)}$$

|    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 判定 | ～18.5未満     | やせ  |
|    | 18.5～25.0未満 | ふつう |
|    | 25.0以上      | 肥満  |

### 判定が「やせ」 (BMI18.5未満)

脂肪や筋肉が少ない状態です。筋肉が少ないと身体の熱が上がりやすく感染症にかかりやすくなります。ホルモンバランスも崩れやすく無月経になることもあります。また、筋肉や骨よりも脂肪が多い「隠れ肥満」の人もいます。食事をしっかり食べて改善していきましょう。

### 判定が「ふつう」 (BMI18.5～25.0未満)

体型がよい範囲に入っています。BMI 22.0が標準体型で最も病気になりにくいといわれています。ぜひ22.0に近くなるようにキープしましょう。

### 判定が「肥満」 (BMI25.0以上)

エネルギー摂取が多い状況です。脂質異常症、高血圧や糖尿病のリスクが高くなっています。食事の見直しや運動を取り入れてBMI25.0未満を目指しましょう。

## これからの妊娠・子育て・元気なミライへ

身体はすべての資本です。仕事や育児を頑張るにも、ひと段落して自分の時間が持てるようになってからも身体が元気であることが大切です。忙しい中でも年に1回の健診受診や普段の食生活で、自分の健康を守ることができます。まずはこの冊子でちょっぴり振り返ってみませんか？

## 鉄不足は貧血の始まり

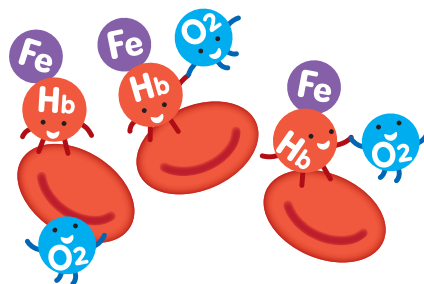
鉄が不足した状態、いわゆる貧血によって身体中に酸素が行きわたらなくなると酸素を使って働く細胞に影響が出てきたり、全身に酸素が行きわたらせるために呼吸数が増え心臓に負担がかかる他、めまい、たちくらみ、頭痛など様々な症状が現れます。

また、最近の研究では明らかな赤血球・ヘモグロビンの数値が低い貧血ではなくても、貯蔵鉄（臓器などの貯蔵しているもの）が減少した状態から貧血様症状が始まり、なかには抑うつ気分を呈することもあるといわれています。



## 体の中の鉄

身体の中で、鉄分そのものが酸素を運ぶわけではありません。血管内の赤血球の中にあるヘモグロビンとくっついた状態で働いています。身体の中には3～4gの鉄分が存在しており、約7割がこの赤血球の成分で使われ、残りは臓器などに貯蔵されています。赤血球の寿命は約120日ですが、赤血球で使用された鉄分は赤血球の成分として再利用されます。また、毎日1～2mgの鉄分が皮膚や汗から失われており、毎日の食事から同程度の鉄分が供給されることで身体の保有量を維持しています。



## ● 鉄の1日の推奨量と実際の摂取量

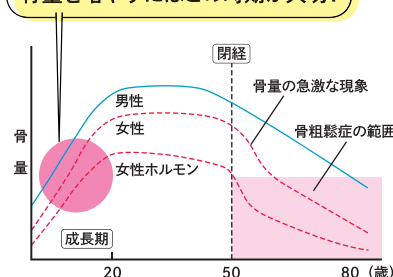
※1・・・妊娠期は除く ※2・・・令和元年度国民健康・栄養調査より、各年代の平均値より算出

| 性別・年齢             | 1日の推奨量      | 1日の実際の摂取量 ※2       | 結果        |
|-------------------|-------------|--------------------|-----------|
| 女性（18～64歳・月経あり）※1 | 10.5～11.0mg | 7.0 mg（20～69歳より算出） | 3.5～4mg不足 |
| 女性（65歳以上）         | 6.0mg       | 8.1 mg（60歳以上より算出）  | 不足なし      |
| 男性（18歳以上）         | 7.0～7.5mg   | 7.8 mg（20～69歳より算出） | 不足なし      |

## カルシウムの将来に及ぼす影響

カルシウムといえば『骨の材料』。では、身体の骨量はどの年代がピークなのでしょう？実は、20代でピークを迎えるといわれています。すなわち、10代のころから十分なカルシウムを摂っていないとしっかりとした骨が形成されないままピークを迎えてしまいます。ピーク以降は蓄えていた骨貯金を少しずつ切り崩している状態です。さらに、閉経を迎えると女性ホルモンのバランスが変わり、急激に骨量が低下します。そのため、女性は「骨粗しょう症」になりやすく、骨折のリスクが高くなっていきます。すなわちどの年代でもしっかりとカルシウムを摂取していく必要があります。

骨量を増やすにはこの時期が大切！



## ● カルシウムの1日の推奨量と実際の摂取量

※1・・・令和元年度国民健康・栄養調査より、各年代の平均値より算出

| 性別・年齢     | 1日の推奨量    | 1日の実際の摂取量 ※1      | 結果          |
|-----------|-----------|-------------------|-------------|
| 女性（18歳以上） | 650mg     | 475mg（20～69歳より算出） | 175mg不足     |
| 男性（18歳以上） | 750～800mg | 461mg（20～69歳より算出） | 289～339mg不足 |

## 3食バランスよく食べる

まずは欠食をしないことが重要です。1日の1/3の食事を他の2食で補うのはなかなか大変です。  
主食・主菜・副菜が揃った形が理想的ですが、まずは自分に合ったステップから始めてみましょう！

STEP 1



食事を  
食べていない…

### ▶▶▶ 1口から始めよう

まず何か食べ物を食べるところから始めましょう。しっかり摂ってほしい糖質のものがおすすめです。ただし、ジュースやお菓子類は身体にすぐに吸収されやすい糖が多いため、急激な血糖値の上昇に繋がりが、空腹感の増加や人によっては低血糖になることもありますのでゆっくり消化吸収するものを選びましょう。

〈例〉  
食パン、シリアル、バナナ、  
ごはん(冷凍ごはんや冷凍の焼きおにぎりなど)



STEP 2



ごはんやパンは  
食べている

### ▶▶▶ たんぱく質を足そう

たんぱく質を追加していきましょう。納豆、卵、豆腐、乳製品、コンビニのサラダチキンなどそのまま食べられるものがお手軽です。菓子パンが多ければ、具材の入った惣菜系のパンに切り替えるのも良いでしょう。

〈例〉  
食パン+スライスチーズ(や牛乳)、  
バナナ+ヨーグルト、ごはん+卵や納豆 など



STEP 3



栄養が  
まだ足りない  
かも…?

### ▶▶▶ 野菜もプラスしよう

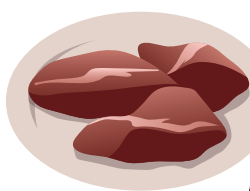
最後にプラスしてほしいのは野菜などの副菜です。冷凍の野菜やコンビニで売っているカット野菜などがおすすめです。カップスープやみそ汁などに入れると味付け不要で1品料理が完成です。時間がなければ、ミニトマトなどそのまま食べられる野菜・果物やコンビニの調理済みの野菜のおかずを家に常備しておくとう便利です。

〈例〉  
冷凍野菜(ほうれん草、いんげん、根菜ミックスなど)、  
カットキャベツ、ミニトマト、  
きゅうり、果物 など



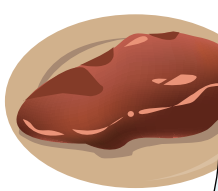
## 鉄が豊富な食材

どのような食品に、どのくらいの量の鉄が含まれているか、取り入れやすいメニューがあるのかを確認しましょう。



鶏レバー  
9mg/100g

取り入れやすいメニュー  
焼き鳥1本  
(30g)  
2.7mg



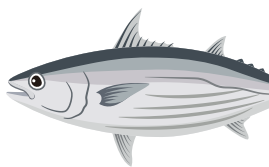
豚レバー  
13mg/100g

取り入れやすいメニュー  
レバニラ1人前  
(50g)  
6.5mg



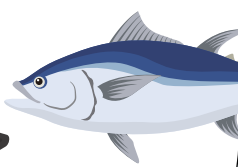
牛肉(ばら肉)  
1.4mg/100g

取り入れやすいメニュー  
牛丼  
(80g)  
1.1mg



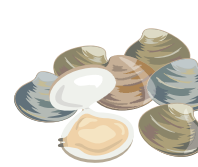
カツオ  
1.9mg/100g

取り入れやすいメニュー  
刺身1人前  
(50g)  
0.95mg



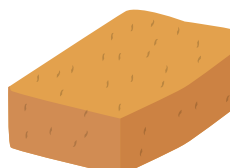
マグロ  
1.8mg/100g

取り入れやすいメニュー  
刺身1人前  
(50g)  
0.9mg



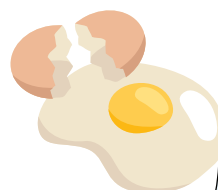
あさり(むき身)  
※殻付き250gと同じ量  
3.8mg/100g

取り入れやすいメニュー  
みそ汁1人前  
(むき身40g)  
※殻付き100gと同じ量  
1.5mg



厚揚げ  
2.6mg/100g

取り入れやすいメニュー  
煮物  
(50g)  
1.3mg



卵  
1.5mg/100g

取り入れやすいメニュー  
ゆで卵1個  
(50g)  
0.73mg



ほうれん草  
0.7mg/100g

取り入れやすいメニュー  
お浸し  
(70g)  
0.5mg

注意: レバー類は豊富な鉄分も含んでいますが、同時にビタミンAも多く含んでいます。赤ちゃんの奇形につながる可能性があるためビタミンAの摂り過ぎには注意しましょう。



## 鉄の吸収について

女性はなぜ毎日10mg以上も必要なのでしょう。実は、鉄分はとても吸収しにくい栄養素で、毎日の皮膚や汗で消費される鉄分を補うためには、特に月経のある女性では必要な量が多くなります。

また、食材の鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類が存在しています。ヘム鉄はレバーや赤身肉、赤身の魚に多く含まれて吸収率が高いといわれています、一方、非ヘム鉄は小松菜・ほうれん草などの野菜、大豆製品、乳製品などに含まれており吸収率がヘム鉄より低いといわれています。実際にはどちらかの食材だけを食えることはないので、食べた鉄分のおおよそ15%程度が吸収されるといわれています。すなわち10mg食べて、やっと1.5mgが身体に吸収されるということになります。

吸収率を  
上げる  
コツ

- ① ビタミンC(野菜類)と一緒に食べることで  
非ヘム鉄の吸収を高めてくれます。



- ② タンニンは鉄の吸収を阻害してしまうため、  
食事にタンニンを含む  
お茶類(濃い緑茶やコーヒー)を  
大量に摂らないようにしましょう。



## カルシウムが豊富な食材

どのような食品に、どのくらいの量のカルシウムが含まれているか、  
取り入れやすいメニューがあるのかを確認しましょう。



**牛乳**  
110mg/100g  
取り入れやすいメニュー  
牛乳1パック  
(200cc)  
220mg

**プロセスチーズ**  
630mg/100g  
取り入れやすいメニュー  
チーズ1かけ  
(20g)  
126mg

**小松菜**  
170mg/100g  
取り入れやすいメニュー  
お浸し  
(70g)  
119mg

**干しエビ**  
7,100mg/100g  
取り入れやすいメニュー  
炒め物  
(5g)  
355mg

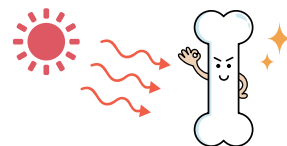
**木綿豆腐**  
86mg/100g  
取り入れやすいメニュー  
冷ややっこ  
(80g)  
69mg

吸収率を  
上げる  
コツ

- ① ビタミンDを多く含むキノコ類や魚類を  
一緒に摂ると吸収率が上がります。



- ② ビタミンDは日光に当たることで  
体内でも合成されます。  
少しの時間でもいいので  
日光浴を取り入れてみましょう。



## 葉酸の働きと妊娠前・初期のサプリメントについて

妊娠を考えている方や妊娠初期の方にかかわってくる栄養素が「葉酸」です。葉酸は胎児の成長において神経管閉鎖障害のリスクを下げるのがわかっています。しかし、胎児の神経管は妊娠初期のいわゆる妊娠に気づく前に出来上がるため妊娠前からの摂取が重要となります。

この時期に関しては食事以外からも葉酸摂取が必要となってきます。食事由来の葉酸よりも吸収率がよいサプリメントや葉酸強化された食品を取り入れるのが望ましいとされています。ただし、神経管閉鎖障害がサプリメントの摂取だけで必ず防げるものではなく、過剰な摂取は健康障害を引き起こしたりすることもあるため、1日400μgを目安に摂取しましょう。



## コラム

近年、女性の喫煙率が高くなってきています。喫煙によって、鉄分の吸収を促すビタミンCが壊されたり、カルシウムの吸収を妨げると言われています。せっかく食べた栄養を身体の中に上手に取り入れるためにも、禁煙は健康への大切な一歩です。



毎日の食事でちょっぴり不足しやすい栄養を意識してみませんか？

組み合わせでも、単品でも取りやすいレシピをご紹介します。

迷ったときには、レシピにそれぞれアイコンがついているので、「足りてないかも・・・」と思うものを選んでみるのもおすすめです。



マーボー豆腐

厚揚げ

プレーンヨーグルト

菜めし

### 〈バランスのよい組み合わせ例〉

#### 菜めし

1人分 エネルギー321kcal  
たんぱく質10.6g／塩分1.0g／カルシウム316mg／鉄分1.9mg／葉酸37μg

主食 Ca

##### 材料 (1人分)

ごはん 茶碗1杯分  
大根の葉 30g  
しらす 10g  
桜エビ 小さじ1(1.7g)  
黒ごま 小さじ1  
白ごま 小さじ1  
塩 ひとつまみ

##### 作り方

- ① 大根の葉は茹で、細かく刻んでおきます。
- ② ポウルなどにすべての材料を混ぜ、おむすびにできあがりです。

##### Point

カルシウムが豊富な  
小松菜や  
かぶの葉などの青菜  
でもOK!

#### 厚揚げマーボー豆腐

1食分 エネルギー173kcal  
たんぱく質11g／塩分1.5g／カルシウム311mg／鉄分3.5mg／葉酸102μg

Ca 鉄分 葉酸

##### 材料 (2食分)

厚揚げ 1枚(150g)  
マーボー豆腐の素 1回分  
水 適宜  
水菜 120g

##### 作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに、水菜は2～3cm長さに切ります。
- ② 市販のマーボー豆腐の素の作り方で調理します。
- ③ 最後に切った水菜を盛り付けてできあがりです。

##### Point

いつもの豆腐を  
厚揚げに代えれば  
鉄分アップ!!

#### プレーンヨーグルト

1人分 エネルギー56kcal  
たんぱく質3.6g／塩分0.1g／カルシウム120mg／鉄分0mg／葉酸11μg

##### 材料 (1人分)

プレーンヨーグルト 100g



..... レシピについているアイコンは、食事の分類や多く含まれている栄養素を示しています .....

主食

主食になる米・小麦類・イモ類が入っており、  
全カロリーの50%以上を炭水化物が占めているもの

副菜

70g以上の  
野菜が摂れる

Ca

1日の1/3が摂れる  
(200mg以上)

主菜

たんぱく質が15g以上摂れるもの

鉄分

1日の1/3が摂れる  
(3~3.5mg以上)

葉酸

1日の1/3が摂れる  
(80 $\mu$ g以上)※

※妊娠前・妊娠初期の葉酸の摂取はサプリメントや葉酸（生体効率の高い狭義の葉酸）が強化された食品の摂取を推奨しているため、通常の食事性葉酸の基準である240 $\mu$ gを使用しています。



### 〈バランスのよい組み合わせ例〉

#### まぐろのにんにくステーキ

1人分 エネルギー161kcal  
たんぱく質23.8g/塩分1.2g/カルシウム8mg/鉄分0.7mg/葉酸10 $\mu$ g

主菜

##### 材料 (1人分)

まぐろ赤身(刺身用) 5切れ程度  
バター 5g  
にんにく(おろしチューブ) 1cm  
醤油 小さじ1

##### 作り方

- ① フライパンにバターを温め、まぐろの刺身を焼きます。  
(焼きすぎると硬くなるのでサッと焼きます)
- ② おろしにんにく、醤油を加えて焼いたらできあがりです。

##### Point

お刺身が残った時に  
おすすめ!!

#### 切干大根と水菜のサラダ

1人分 エネルギー87kcal  
たんぱく質7.8g/塩分1.1g/カルシウム173mg/鉄分1.7mg/葉酸89 $\mu$ g

副菜 葉酸

##### 材料 (1人分)

切干大根(乾) 10g(戻すと40g程度)  
水菜 60g  
ツナ缶 1/2缶(汁ごと使う)  
桜エビ 3g  
★ごま油 小さじ1  
★塩 2つまみ  
★こしょう 少々

##### 作り方

- ① 切干大根はさっと洗ってぬるま湯に浸し、硬めに戻します。  
水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ② 水菜は2~3cm長さに切ります。
- ③ ボウルに切干大根と水菜、ツナ缶、桜エビを入れ、  
★で調味し、味がなじんだらできあがりです。

##### Point

水菜は  
カルシウムも鉄分も  
葉酸もたっぷり。

汁物やおひたしなどの  
加熱調理にも使える  
おすすめ便利野菜!

#### ごはん

1人分 エネルギー252kcal  
たんぱく質3.8g/塩分0g/カルシウム5mg/鉄分0.2mg/葉酸5 $\mu$ g

主食

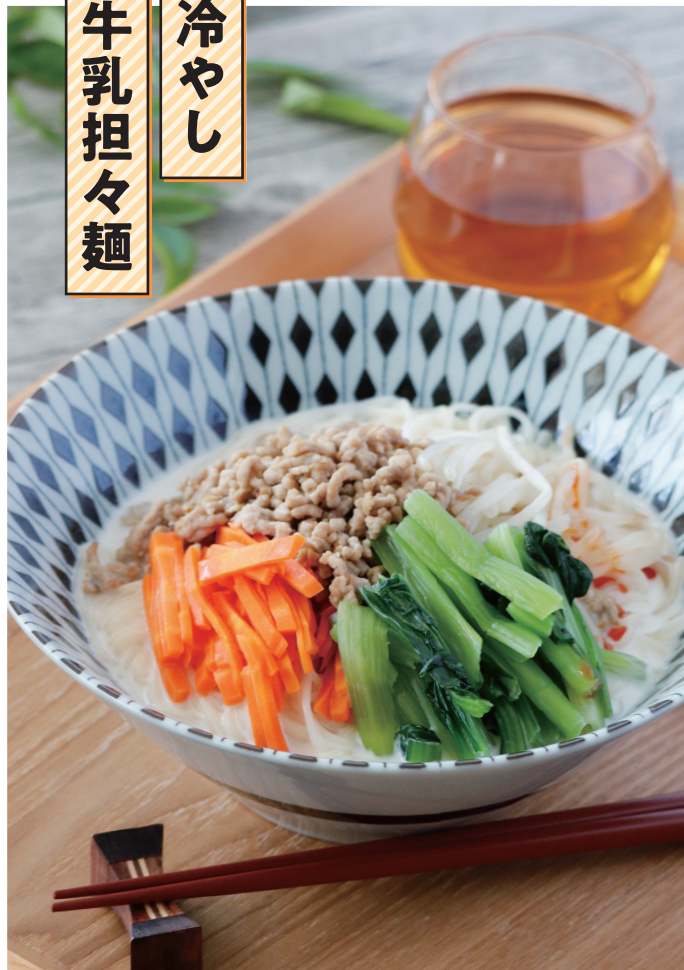
##### 材料 (1人分)

ごはん150g



牛乳担々麺

冷やし



宮城学院女子大学実習生考案メニュー

## 冷やし牛乳担々麺

主食 主菜 副菜 鉄分 Ca 葉酸

1食分 エネルギー699kcal  
たんぱく質31.2g/塩分2.4g/カルシウム343mg/鉄分3mg/葉酸94μg

### 材料 (2食分)

素麺(乾) 200g  
★めんつゆ(2倍濃縮) 40ml  
★牛乳 400ml  
★鶏がらスープの素 小さじ1  
A ごま油 小さじ1/2  
生薑チューブ 小さじ1  
豚ひき肉 140g  
味噌 小さじ2/3  
小松菜 110g  
もやし 60g  
にんじん 60g  
ラー油 お好みの量

### Point

野菜はレンジ加熱することで下処理が簡単に。

牛乳のスープでおいしく簡単にカルシウム摂取!

大人になったら意識して牛乳を飲むことが大切です。

### 作り方

- ① 千切りにしたにんじん、1〜2cm幅に切った小松菜、もやしを電子レンジ(600w)で各2分加熱し、それぞれよく絞ります。
- ② Aの肉味噌の材料をすべて炒めます。
- ③ 素麺を茹で、茹で上がったら水で冷やします。
- ④ スープの材料をすべて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に全ての材料を入れ、お好みでラー油をかけて完成です。

レンジ蒸し

じゃが芋の

コンビーフと



## コンビーフとじゃが芋のレンジ蒸し

主菜 鉄分

1人分 エネルギー298kcal  
たんぱく質18.8g/塩分1.4g/カルシウム42mg/鉄分3.5mg/葉酸56μg

### 材料 (1人分)

じゃがいも 1個  
コンビーフ 1/2缶  
塩こしょう 少々  
温泉卵 1個

### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱容器にじゃが芋とコンビーフを入れて、塩こしょうを振ります。
- ③ ラップをして、電子レンジ(600w)で4分程度加熱します。(じゃが芋が硬い時は加熱時間を追加して下さい。)
- ④ 温泉卵をのせてできあがりです。

### Point

鉄を多く含むコンビーフは常備しておくとう便利!

塩分が強いので摂り過ぎに注意しましょう。





チヂミ

小松菜の

あさりと

宮城学院女子大学実習生考案メニュー

## あさりと小松菜のチヂミ

主食 主菜 副菜 鉄分 Ca 葉酸

1食分 エネルギー394kcal  
たんぱく質17.2g/塩分2.0g/カルシウム245mg/鉄分15.4mg/葉酸132μg

### 材料 (2食分)

|           |      |      |       |   |     |     |
|-----------|------|------|-------|---|-----|-----|
| 冷凍あさり(水煮) | 80g  | ★卵   | 1個    | A | ぼん酢 | 50g |
| 小松菜       | 180g | ★水   | 100cc |   | 砂糖  | 8g  |
| 人参        | 60g  | ★薄力粉 | 80g   |   | 白ごま | 2g  |
| サラダ油      | 大さじ1 | ★片栗粉 | 16g   |   | ごま油 | 4g  |

### 作り方

- ① あさはりを水で洗って切っておきます。
- ② 人参は千切りに、小松菜はお好みの大きさに切ったらそれぞれ電子レンジ(500w)で1～2分加熱します。
- ③ ★の材料をよく混ぜ合わせ、あさりと水をしっかりと切った小松菜、人参を入れ、さらに混ぜ合わせます。
- ④ 油をひいたフライパンに③を流し入れます。
- ⑤ 中火で3分熱したら裏返してもう2分熱します。
- ⑥ 火が通ったらお皿に移し、食べやすい大きさに切ります。
- ⑦ ボウルにつけダレの材料を入れ混ぜ合わせます。
- ⑧ お皿に盛り付けて完成です。

### Point

小松菜は小さく切ったり、チーズを加えることでクセが和らぎます。  
つけダレにコチュジャンを混ぜたり好きな組み合わせを楽しんで！  
あさりには赤血球を作るのに必要な鉄分やビタミンB12、小松菜には鉄分や鉄分の吸収を手助けしてくれるビタミンCなどが豊富に含まれているため、貧血対策などに繋がります。



カルパッチョ

かつおの

## かつおのカルパッチョ

主菜 副菜 鉄分 葉酸

1食分 エネルギー413kcal  
たんぱく質29.7g/塩分0.75g/カルシウム70.5mg/鉄分3.1mg/葉酸88μg

### 材料 (2食分)

かつおの刺身 200g  
ルッコラ 50g  
ミニトマト 90g  
★引き割り納豆 1パック  
★納豆添付のタレ 1パック  
★レモン 大さじ1  
★ぼん酢 大さじ1  
★オリーブオイル 大さじ3  
★砂糖 小さじ2/3

### 作り方

- ① 皿にお刺身を並べ、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② ルッコラは洗い、ミニトマトは半分に切ります。
- ③ ★の調味料を合わせて納豆ドレッシングを作ります。
- ④ ①の真ん中にルッコラとミニトマトを盛り付け、上からドレッシングをかけてできあがりです。

### Point

かつおを  
まぐろに代えてもOK。

魚から手軽に  
鉄分を摂れるメニュー！





炊き込みご飯

あさりの

## あさりの炊き込みご飯

主食 鉄分

1食分 エネルギー293kcal  
たんぱく質7.8g/塩分0.9g/カルシウム21mg/鉄分4.8mg/葉酸12.5μg

### 材料 (4食分)

あさり水煮缶 1缶 ※汁と身を分ける  
米 2合  
しょうが 1かけ  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
あさりの水煮缶の汁 全量

### Point

冷凍しておけば、  
いつでも手軽に  
食べられます！

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておき、しょうがは千切りにします。
- ② 水を切った①の米、あさりのむき身以外の材料を入れ、水を2合目まで入れて炊飯します。
- ③ ごはんが炊けたら、むき身を②に入れて軽く混ぜ、蒸らしたら完成です。



豆乳モカシェイク

## 豆乳モカシェイク

鉄分 葉酸

1人分 エネルギー254kcal  
たんぱく質12g/塩分0g/カルシウム57mg/鉄分4.0mg/葉酸91μg

### 材料 (1人分)

豆乳(無調整) 200cc  
バナナ 1/2本  
ココア(ビュアココア) 大さじ1  
はちみつ 大さじ1  
きな粉 大さじ1

### Point

凍らせて  
アイスにしても  
おすすめ！

### 作り方

- ① バナナは皮をむき、フォークの背で潰します。
- ② 全ての材料をボトルに入れ、よく振ります。
- ③ 氷を入れたグラスに盛り付けてできあがりです。



スムージー

小松菜とバナナの

## 小松菜とバナナのスムージー

鉄分 葉酸

1食分 エネルギー166kcal  
たんぱく質5.1g/塩分0g/カルシウム118mg/鉄分3mg/葉酸108μg

### 材料 (2食分)

豆乳(無調整) 200cc  
小松菜 80g  
バナナ 1本  
はちみつ 大さじ2  
レモン汁 大さじ1

### Point

朝食やスイーツとして  
手軽に栄養チャージ！

### 作り方

- ① 小松菜は生のまま細かく切っておきます。
- ② ①と全材料をミキサーにかけ、氷を入れたグラスに注いでできあがりです。



いつもの料理に鉄分やカルシウムが豊富な食材をちょっとプラスするのも不足分を補うことができおすすめです。  
そんなプラス食材を使ってみませんか?

△塩分も多いため摂り過ぎに注意しましょう。

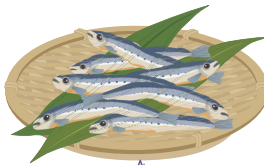
## 鉄分&amp;カルシウム(Ca)をプラス



いりごま (大さじ1杯 9g)  
鉄分:0.9mg / Ca:108mg



木綿豆腐 (100g)  
鉄分:1.5mg / Ca:93mg



イワシ丸干し (1尾 50g)  
鉄分:2.2mg / Ca:220mg



ししゃも (3尾 50g)  
鉄分:0.9mg / Ca:180mg

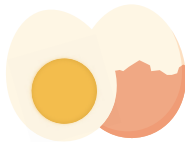


小松菜 (ゆで 70g)  
鉄分:1.5mg / Ca:105mg

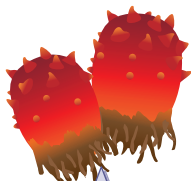
## 鉄分をプラス



ほうれん草 (ゆで 70g)  
鉄分:0.6mg



ゆで卵 (1個 50g)  
鉄分:0.8mg



ほや (1個分 生 60g)  
鉄分:3.4mg △塩分2.2g



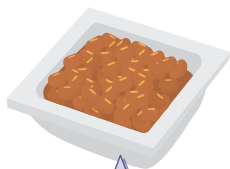
あさり缶 (10g)  
鉄分:3.0mg



しじみ (水煮 10g)  
鉄分:1.5mg



枝豆 (ゆで身60g さや付き140g)  
鉄分:1.5mg



納豆 (1パック 40g)  
鉄分:1.3mg



きなこ (大さじ2杯 16g)  
鉄分:1.3mg



凍み豆腐 (戻し 50g)  
鉄分:0.9mg



おから (乾 20g)  
鉄分:1.0mg

## カルシウム(Ca)をプラス



しらす干し (半乾燥 20g)  
Ca:104mg △塩分1.4g



牛乳 (100cc)  
Ca:110mg



プレーンヨーグルト (100g)  
Ca:120mg



スライスチーズ (1枚 18g)  
Ca:113mg



乾燥わかめ (水戻し 100g)  
Ca:130mg △塩分0.7g



つるむらさき (ゆで 70g)  
Ca:126mg



モロヘイヤ (ゆで 70g)  
Ca:119mg



チンゲン菜 (ゆで 70g)  
Ca:84mg

お浸しのトッピングや  
麺類にプラス!

もう1品ほしい時に  
賢くチョイスしましょう!

市販の鉄やカルシウム強化の  
食品・お菓子なども取り入れると、  
もっと手軽に  
プラスできますよ!

# 食インフォメーション

## 毎月19日は 「食育(19)の日」です

東松島市では、食育の日に合わせて地元食材を使ったレシピも配信しております。地元野菜で健康につながるレシピをご紹介します。



クックパッド  
レシピ  
公開中



## イートくん、YouTube 始めました！ 「イートくんチャンネル」

市のマスコットキャラクターであるイートくんが市民の皆様に伝えたい、健康や食などの情報をYouTubeで動画を配信中です。頑張りやだっどちょっとおどじな？イートくんと、恥ずかしがり屋だっどやる時はやる！妹のイーナちゃんの奮闘しつつもクスッと笑える動画をご覧ください。

※配信は不定期です。



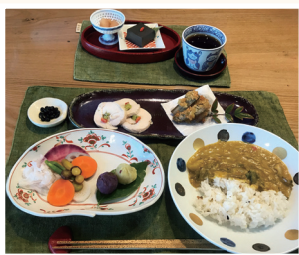
チャンネル  
登録  
お願いします！



## 外食・中食(お弁当)でも！栄養満点「スマートミール」

スマートミールは健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称で、宮城県初認証は東松島市！ぜひ、味わってみてください。

提供店舗・  
メニューは  
こちらから



### SDGs (エス・ディー・ジーズ) とは

2015年9月の国連サミットにおいて採択された、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称です。国連加盟の193カ国が2030年までに達成する目標です。



### 東松島市の目指すSDGs

SDGsを通じて、子ども・若者・高齢者の全世代が住み続けられるまちづくりの実現を推進しています。

- ・子ども一人ひとりの発達に応じた保育・教育を受けられる環境づくり
- ・安心して子どもを育てられる環境づくり
- ・子育て世代同士が気軽に交流できる機会の創出



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

世界を変えるための17の目標

SDGsの取組は  
こちら



### スポーツ健康都市宣言

東松島市は、東京2020オリンピック聖火到着のまちとして、すべての市民が生涯にわたり身近にスポーツを楽しみ、愛し、親しみ、交流の輪を広げ、笑顔あふれる健康で元気なまちを目指し、ここにスポーツ健康都市を宣言します。

スポーツを楽しみ  
仲間を増やし  
笑顔の輪を広げよう

世代を超えた  
スポーツ交流を通し  
元気なまちをつくらう

バランスの良い  
食生活を心がけ  
心と体の健康づくりに  
つとめよう