

Healthy.2

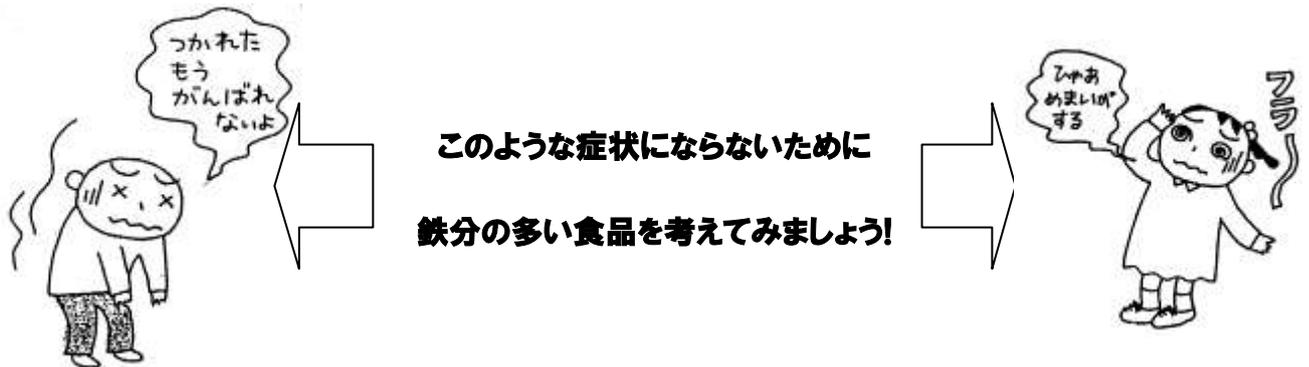
4月号

「鉄分について知ろう」

血液は、血管の中を流れ、体の組織にまんべんなく行き渡り、栄養分をはじめとするさまざまな物質を組織に運び、かわりに老廃物を受け取り運ぶ役目をしています。血液の中には赤血球がありヘモグロビンが多く含まれています。ヘモグロビンはたんぱく質と鉄でできていて、赤い色をしています。このヘモグロビンが体中に酸素を運んでいるのです。



赤血球は作られてから120日くらいで壊れてバラバラになります。そのとき、ヘモグロビンの材料になっていた鉄は、もう一度新しい血をつくる材料として拾い集められ、肝臓に蓄えられます。しかし、拾い集められずに体の外に出てしまう鉄もあります。そのため、私たちは、食べ物から鉄をとって補っているのです。鉄が足りなくなると酸素を運んでくれるヘモグロビンをつくるのが出来なくなります。すると、疲れやすくなったり、頭が重い感じがしたり、めまいが起こったり、息苦しくなったりといった貧血の症状が起きてしまいます。



＝地場産物を知ろう！＝いちごを使った料理＝

いちご大福

【材料】(14個分)

- ・いちご 14個
- ・白玉粉 150g
- ・さとう 80g
- ・水 180mL
- ・あんこ 200g
- ・片栗粉 適宜
- ・アルミカップ 14個

【作り方】

1. いちごは洗って、へたを手でつまんで取り水分をとる。
2. 白あんを14等分していちごにかぶせておく。
3. どんぶりでもち粉とさとうをよく合わせ、水を加えて、ラップをかぶせて、電子レンジの強で2分加熱する。
4. どんぶりを取りだし、さいばしで軽く混ぜ、さらにレンジ強で2分かける。
5. まな板の上に片栗粉を敷き、4を棒状にのばして14等分する。
6. 2のいちごを5でつつむ。