


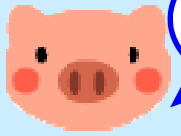
暖かく、過ごしやすい日が多くなってきましたね。  
 今回は、リンを減らす調理法と、鉄分を上手にとるポイントについて紹介します。  
 毎日の食事の中で、取り入れてみてください。

## ゆでてリンを減らしましょう！

ゆでると、水分が多くなるので、水気をよくきったり、ゆでた後に炒めたり、水分の多い料理が重ならないようにするといいですね。




**魚の切り身1枚 (100g)**  
10%減




**肉薄切り (100g)**  
180mg **46%減** 108mg

煮魚にすると  
下ゆでしたり、煮込み

ゆでると



**乾燥大豆 (20g)**  
116mg **25%減** 86mg



10~20%

二度ゆですると、さらに  
切るときは、

ウインナーは、ゆでこぼします。


## 鉄分を上手にとるポイント

バランスのよい食事を基本にし、鉄分を上手にとりましょう！

### ①吸収のよいヘム鉄を含む食品をとる。


**鉄分**

**ヘム鉄**



肉や魚

**非ヘム鉄**



ほうれん草、大豆・大豆製品、ひじき、切り干しだいこん

### ②非ヘム鉄は、たんぱく質食品といっしょに！

ほうれん草と肉の炒め物、豆腐入り茶碗蒸しなど

### ③ビタミンCは、鉄分の吸収を助けます。

野菜サラダと肉料理、焼き魚にレモン汁など

### ④酢、香辛料などで胃を刺激して鉄分の吸収アップ！

酢の物、辛し和え

### ⑤鉄鍋などの鉄製調理器具の使用。

## ☆ほうれん草とツナのサラダ☆

材料 (3人分作れます！)

- ・ツナ 80g (1缶)
- ・ほうれん草 200g (1袋)
- ・たまねぎ 25g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- A { ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・練りがらし 小さじ1/3

・エネルギー	145 kcal
・たんぱく質	6.5 g
・カリウム	540 mg
・リン	82 mg
・食塩	0.7 g

### 作り方

- ①ツナは缶から出して、油をきり、ほぐしておきます。
- ②ほうれん草は塩茹でし、水にとり、よくしぼって、2~3cmの長さに切ります。
- ③たまねぎは、みじん切りにして、水にさらし、水気をしぼる。
- ④たまねぎとAを合わせ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ツナとほうれん草を合わせて、④で和えます。