

# 健康

---

2年4組24番

## SDGsテーマ

---

3 すべての人に

健康と福祉を

# 鉄分不足(貧血)の人の症状

---

- 爪に丸みが少ない、割れやすい、柔らかい
- 疲れやすい
- 冷え性
- 抜け毛
- 頭痛やめまい、立ちくらみがある
- イライラする
- アザができやすい

など

# 鉄分不足の人のための料理

# 納豆ドレッシング

---

材料(2人前)

ひきわり納豆 1パック

ごま油・白すりごま・レモン汁 大さじ1

味噌 大さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

こしょう 少々

水 大さじ2

キャベツなどにかけたり、  
豆腐サラダにかけてもおいしい！

鉄分の組み合わせで

鉄分チャージ

# 鮭フレークおにぎり

材料(2人前)

温かいご飯 軽く2杯

鮭フレーク 大さじ2

白いりごま 大さじ1

焼き海苔 適量

ご飯に鮭フレークとごまを混ぜ、握り、海苔で巻く。

朝忙しい人でも**簡単**

# 消化力をUP

---

## 白湯レシピ

水道水を15分間沸騰し続ける。

保温ポットに移しお好みの温度で飲む。

## スパイス白湯

耐熱カップに各種スパイスを入れ、そこに湯を注ぐ

便秘の人にはクミン白湯

胃に不快感がある人はブラックペッパー白湯

ストレスや不眠の人にはローリエ白湯

食欲不振の人には七味白湯

がおすすめ！

## 感想

---

健康について世界中の人に知ってもらいたいと思いました。