

平成29年9月13日

体カアップにも！ レバーでおいしい鉄分チャージメニュー

今日のメニュー

柿とさつまいもの
サラダ

鶏レバーの洋風
トマト煮込み

いちじくとチーズの
はちみつがけ

ほうれんそうの
スープ



👏 ポイント

鉄は、体内で主に血液中に含まれ、全身へ酸素を運搬する役割があります。鉄が不足すると、全身の酸素不足が起こるため、めまい、疲れ、肌荒れなどの症状があらわれます。不足しやすい栄養素のため、積極的な摂取が必要です。

レバーは鉄含有量も多く、吸収率も良いため、補給のために特におすすめの食材です。臭みがあり苦手な人も多いですが、今回は臭みが残りやすいように工夫し、食べやすく仕上げました。

❤️ 感想

・レバーは苦手と思っていたが、丁寧に下処理、調理すると食べやすかった。今後は貧血予防のために積極的に取り入れたい。

(60歳代女性)

・レバー以外にも、吸収率が上がる食品を組み合わせながら、鉄を効果的に摂取したい。そのためにも、毎日の食事にいろいろな食材を取り入れることを意識しようと思う。

(30歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）