

平成29年2月15日

美容にも！健康にも！貧血を予防する鉄板レシピ

今日のメニュー

彩り野菜とあさりの
ワイン煮

牛肉とキャベツの
グラタン



パリパリいりこアーモンド

鉄分たっぷりの
ベリーサラダ

ポイント

貧血予防にはレバーやあさり、牛肉の赤身など、動物性食品に含まれる吸収率の高い鉄分摂取が効果的です。植物性食品に含まれる鉄分は吸収率が低いため、吸収を促進する働きがあるビタミンCを組み合わせると効率よく摂取できます。

今回使用した菜の花、アスパラ、イチゴなどは、鉄分とビタミンCを両方含んでいます。これから旬を迎える食材でもあるので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

感想

・鉄分を含む野菜がこんなに多いとは思いませんでした。摂りにくい栄養素と思っていましたが、サラダなどでも摂れると知って驚きました。

(60歳代女性)

・貧血は立ちくらみなどする程度と思っていましたが、肌や髪から、脳まで様々なところに影響するんですね。摂り方の工夫を学べたので、日々の食事に活かしてみようと思います。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)