



11月のテーマ 元気の源！鉄をとろう



鉄をとろう！

日頃の生活で、鉄をとることを意識していますか？鉄は不足しやすい栄養素の一つです。不足すると、

疲れやすくなる、めまい、顔色が悪くなる、
など健やかな毎日が送れなくなってしまいます。
鉄をしっかりにとって、健やかな毎を送りましょう！



鉄が不足しないための鉄則

- ・3食バランス良く、規則正しく食べる。
- ・鉄を多く含む食品を積極的にとる。
- ・良質なタンパク質(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品)を毎食食べる。
- ・鉄の吸収率を高めるビタミンCが多く含まれる食品を毎日食べる。
- ・よく噛む、食べることを楽しむことで胃酸の分泌を促す。



鉄をとるためにおすすめ食品ランキング

1位 レバー

鉄が多く含まれる食品No.1はやはりレバー！
吸収がしやすい鉄です。

2位 赤身のお肉

毎日の食卓に取り入れやすく、吸収しやすい鉄です。

3位 高野豆腐

植物性食品の中では鉄の量が優秀です。

その他、貝類、赤身の魚、大豆、ほうれん草、小松菜、ひじき 等に多く含まれます。

鉄の吸収を高めるために

- ・果物・生野菜をとろう！そして付け合わせにレモンを



ビタミンCは鉄の吸収を促進するので、果物・野菜は積極的にとりましょう。また、お料理にレモンを添えると簡単にビタミンCがUPします。

- ・しっかりよく噛んで食べよう

胃酸が分泌され、鉄吸収が促進されます。また、酢や梅干も胃酸分泌を促進するのでお勧めです。

11月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

鉄強化レシピ

レバーが苦手でも食べやすい「ピリッとおとな味!レバー唐揚げ」
いつもの煮物がボリュームUP!「うまみギューギュー!牛肉と切干大根の煮物」

11月のおすすめレシピ

ピリッとおとな味！レバー唐揚げ

1人分 237kcal 鉄量:6.9mg 塩分:1.1g

材料(2人分)

| | | | | |
|-----------|------|---|----------|------|
| ・鶏レバー | 150g | A | ・醤油 | 大1/2 |
| ・片栗粉 | 大3 | | ・酒 | 小1/2 |
| ・キャベツの千切り | 適量 | | ・豆板醤 | 小1/2 |
| | | | ・おろし生姜 | 少々 |
| | | | ・おろしにんにく | 少々 |

1. 鶏レバーを一口大に切り、塩水で血を洗い流す。(臭いが気になる場合、血をとったら牛乳に30分漬ける)
2. 水気をしっかりふき取り、A. に30分漬け込む。
3. 汁気を切って、ポリ袋に入れる。片栗粉も加え、袋を閉じて袋ごと振り、片栗粉をまんべんなく、しっかりつける。
4. 鍋に油を入れ、中火で2~3分揚げる。最後に1分、強火で揚げて、網に取り出し、油を切る。
5. 皿に盛り、千切りキャベツを添える。



うまみギュウギュウ！牛肉と切干大根の煮物

1人分 132kcal 鉄量:1.1mg 塩分:1.4g

材料(2人分)

| | | | | |
|------------|-----|---|---------|--------|
| ・牛肉薄切り(もも) | 40g | A | ・だし | 3/4カップ |
| ・切干大根 | 25g | | ・醤油 | 大1 |
| ・にんじん | 20g | | ・砂糖 | 小2 |
| ・油 | 小1 | | ・ゆでインゲン | 2本 |

1. 切干大根を表示通りに水で戻す。戻ったら水を切り、絞る。
2. 牛肉を細切り、にんじんは千切りにする。インゲンは斜め2cmに切っておく。
3. 鍋に油を入れ、牛肉を炒める。茶色になったら切干大根、にんじんを加える。油が回ったらだしを加え、中火で煮る。煮立ったら、A. を加え、中火で汁が飛ぶまで煮る。
4. 皿に盛り、インゲンを散らす。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

