

寒い日が続きますが、
体調は崩されていませんか？

貧血

貧血になると、
全身に酸素が行き渡らなくなってしまい、
身体全体が酸素不足になってしまったり、
熱を発生することができなくなり、
低体温になることも。

放置していると
免疫力が低下して体調を崩すことにも繋がるので
気をつけましょう!!

貧血と低体温を改善するための方法

1.鉄分の多い食品を摂る

鉄には、
主に肉・魚などの動物性食品に含まれ、
吸収率の高いヘム鉄と、
植物性食品や卵・乳製品に含まれ、
吸収率の低いヘム鉄があります。
ヘム鉄を積極的に取り入れると効率的です。

2.鉄の吸収を助けてくれる

ビタミンC、ビタミンB₁₂、葉酸を十分に摂る

3.鉄の吸収を妨げるタンニンを含む飲み物の 飲み方に気をつけましょう

コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれるタンニンには、
鉄分の吸収を阻害する働きがあります。
食事中や食後は渋いお茶やコーヒーを飲みすぎない、
水・白湯・麦茶・ルイボスティー等に変更するなど、
気をつけましょう。

節分

節分とは“季節を分ける”つまりは
“季節の変わり目”のこと。

季節の分かれ目には邪気が入りやすいと
考えられていたことから、
鬼(邪気)に豆をぶつけることにより、
邪気を追い払い、
一年の無病息災を願うという意味合いが
込められています。

 レバー(牛・豚・鶏) ヘム鉄・ビタミンB12・葉酸	 あさり 非ヘム鉄・ビタミンB12	 かつお ヘム鉄・ビタミンB12
 ひじき 非ヘム鉄	 ほうれん草 非ヘム鉄・葉酸	 小松菜 非ヘム鉄・ ビタミンC・葉酸
 みかん・オレンジ ビタミンC・葉酸	 じゃがいも ビタミンC	 キャベツ・ブロッコリー ビタミンC・葉酸

☆*.. 鶏レバーのごま醤油和え ..*☆

～材料(1人分 247kcal)～

鶏レバー 100g・もやし 40g・黄パプリカ 15g
片栗粉 大さじ1・油 適量・牛乳 100ml

【a】

しょうゆ 小さじ1/2・酒 小さじ1/2・しょうが 5g

【b】

すりごま 小さじ2・しょうゆ 小さじ1・1/2・砂糖 小さじ1



～作り方～

- レバーは白い部分を取り除き、
食べやすい大きさに切り、よく水で洗い、
牛乳に30分浸す。
- 黄パプリカはヘタと種を取り除き、細切りにする。
- もやしと②をゆでる。
- 30分後、①のレバーを流水で洗い、水気をよくふき取り、
【a】の調味料で下味をつけておく。
- 【b】の調味料をボウルに合わせておく。
- ④のレバーの余分な調味料をふき取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに多めの油をひき、⑥を入れて揚げ焼にする。
- 揚がったレバーを【b】のボウルに入れ、
全体に調味料をからめる。
- お皿に③を盛りつけ、
その上に⑧を盛り付けてできあがり♪



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

