

2013 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

貧血

葉酸

成人・1日
摂取量めやす

男性200 μ g
女性200 μ g

葉酸は細胞分裂に作用し、新しい赤血球をつくるのに欠かせない水溶性のビタミンです。不足すると鉄欠乏性貧血とは異なる、悪性貧血になるおそれがあります。アミノ酸の合成にも関わり、細胞の新生や増殖に不可欠な栄養素で、同様に造血作用を持つビタミンB12と密接な関係にあります。どちらも極端な偏食をしない限り不足することはありませんが、いろいろな食品から十分な摂取を心がけましょう。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

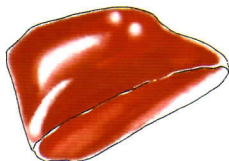
■ 鶏レバー



消化のよい動物性タンパク質、レチノール、ビタミンB群のほか、ビタミンC・D、鉄などを大量に含む栄養の宝庫。鶏レバーは、牛や豚のレバーと比べ最もカロリーが低い。

100g:1300 μ g

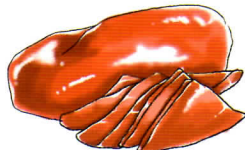
■ 牛レバー



鶏や豚のレバー同様の栄養素に加え、抗酸化力のあるパンガミン酸(ビタミンB15)を含んでいる。豊富な鉄分の吸収をより高めるには、ビタミンCを含む食材と一緒に調理を。

100g:1000 μ g

■ 豚レバー



ビタミンAと鉄分は、鶏レバー、牛レバーをそれぞれのぐ含有量で貧血に効果。ビタミンAの一種であるレチノールは、一切れ程度で1日のビタミンA所要量を満たすほど。

100g:810 μ g



元気が出るっておきレシピ

「レバーのドライカレー」

貧血にも夏の暑さにも負けないカレー

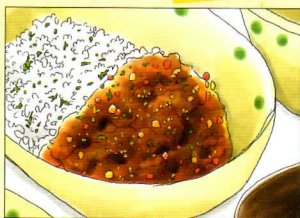
1人分
241kcal

●材料(4人分)

鶏レバー150g、たまねぎ250g、赤ピーマン60g、セロリ100g、にんにく1かけ・しょうが1かけ、サラダ油大さじ1、水カップ1、カレールウ(市販)50g、とんかつソース大さじ1、ご飯茶碗4杯分、パセリみじん切り適量

●作り方

- ①鶏レバーは、水にさらして血抜きをし、熱湯にくぐらせてできるだけ細かく切る。たまねぎ、赤ピーマン、セロリ、にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を加えてたまねぎが透き通るまで炒める。
- ③②に水と細かく砕いたカレールウ、とんかつソースを加え、汁けがなくなるまで煮詰める。
- ④皿にご飯を盛り、③のカレーをかけてパセリを散らす。



食べ方ひとつで 効果倍増

産前産後、成長期には しっかり補給

じつは

人間の成長で細胞分裂が一番活発に行われるのが胎児期。胎児期や幼児期など成長が著しい期間に葉酸が不足すると、脳神経に異常を来したり、発育に悪影響を及ぼします。

さらに

妊娠中や授乳中は葉酸が特に必要なので、毎日の食事から意識してとることが大切。目安は一般成人の必要量の2倍、400μgが推奨されています。

ちなみに

成長期の子どもも貧血になりやすく要注意。葉酸が不足すると腸管粘膜の潰瘍や、口内炎などがみられ、体の抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなります。

