

鉄だけじゃない!! 血液を作る栄養素

貧血を改善するためにはヘモグロビンの材料である“鉄”をとることが重要です。しかし、その以前に赤血球を作るために必要な栄養素が**ビタミンB12**と**葉酸**です。



葉酸

赤血球づくりを助ける
遺伝情報の細胞づくりも
助ける（妊婦需要大）

不足すると...
元気がない、肌荒れ、口内
炎、記憶力の衰え、物忘れ

ビタミンB12



赤血球づくりを助ける
中枢神経・末梢神経が正しく
働くよう調整している

不足すると...
ダルイ、めまい、息切れ、眠れ
ない、肩こり、腰痛、しびれ

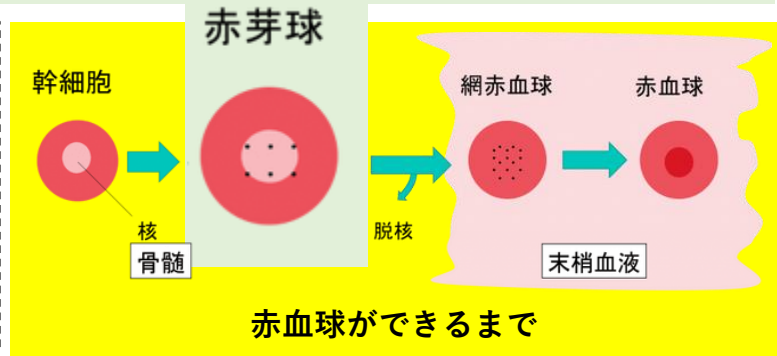
栄養が豊富な食品

葉酸

レバー、菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、
ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、
焼きのり

ビタミンB12

レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、
焼きのり



文献：食べることがめちゃくちゃ楽しくなる！栄養素キャラクター図鑑, 日本図書センター

モロヘイヤの海苔和え(2人分)

【材料】

| | | | |
|-------|-------|------|------|
| モロヘイヤ | 150 g | みりん | 小さじ2 |
| 海苔 | 5 g | しょうゆ | 小さじ1 |
| ゴマ | 少々 | ごま油 | 少々 |

【作り方】

- 1 モロヘイヤは、沸騰した湯で3~4分位、やわらかくなるまでゆでる
- 2 1cm幅に切り、包丁で5~6回程小さく刻む
- 3 のりは、表と裏を5秒位ずつ遠火にあてて焼き、1~2cm程度に細かくちぎって調味料と合わせる
- 4 ボウルに (1)・(2) を加えて和え、器に盛る

(1人分) ビタミンB12: 1.5 μ g(1日分の約2/3)

葉酸: 100 μ g(1日分の約2/5)

サッとゆでて和えるだけの簡単メニューです！葉物野菜は季節ものなので、旬のものを使用して同様に和えるとよいでしょう。



一言アドバイス

あさりや卵（炒り卵）やチーズ等の食材を加えてもOK！食材を増やすことで摂取量も少しずつ増やすことができます★

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～