

貧血 = 鉄不足! ?

貧血に悩む人は性別年齢問わずにたくさんいます。「貧血大国・日本」という本が出版されるほど、現代病としても問題となっています。
一番の問題・解決策はやはり食!!ですが、【貧血 = 鉄不足】とっていませんか？

貧血の原因：

① ヘモグロビンができない

② 赤血球が正常にできない

材料： **鉄** + **タンパク質**

ビタミンB6・B12・葉酸

ヘム鉄 ・ 非ヘム鉄

肉・魚・卵・大豆

体内
吸収率

高い

低い

吸収率UP → **ビタミンC**

鉄以外の栄養素の不足
でも貧血になります

どの栄養素がたりていないか？は血液検査の結果と食事内容をチェックすることで概ねわかります！
詳細はデジークリニックまたはKAGO食スポーツまで。

万能食材 レバーの下処理

1 レバーをカットする

血の塊や余計な脂肪などを包丁で切って取り除く
料理によって削ぎ切りや一口大にカットする
食感が気になる方は薄い削ぎ切りがおすすめ

2 水洗い、浸水する

1を水でもみ洗いした後、浸水して血抜きをします

3 臭みを取り除く

① 塩水（鶏におすすめ）

2カップの水に塩大さじ1の塩水に約30分ほど浸す

② 牛乳（牛、豚におすすめ）

ひたひたなるくらいの牛乳で約1時間ほど浸す

③ 酒、醤油

調味料として酒、醤油に漬け込む

※①②は浸した後、水洗いをする

4 調味料で下味をつける

生姜、にんにく、カレー粉などの香辛料は多めに

4 お好みの調理法（揚、煮、炒、焼）で調理

片栗粉や小麦粉を付けて調理する

ポイント

血合いと臭みをいかに取るかがポイントです！また、食感が嫌いな場合は切り方もポイントになります！

おすすめレシピリスト

- ◎レバニラ炒め
- ◎レバー南蛮漬け
- ◎レバーの竜田揚げ
- ◎レバカツ
- ◎レバーの生姜煮 など

※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～

【発行元】

KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920