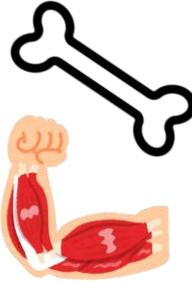
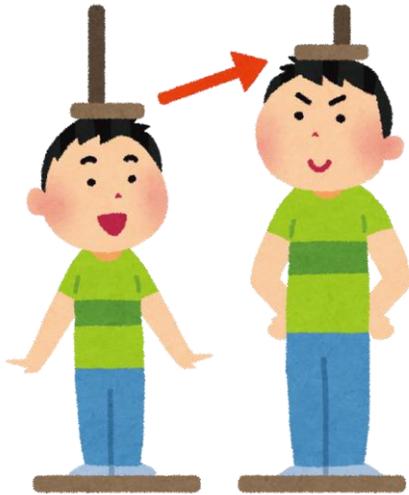


成長期に増す鉄需要

小学生～高校生の成長期には身長が伸びるだけではありません。縦方向に身長が伸びるといことは、骨が縦に伸び、それを支えるための筋肉がつくため筋肉量も増えていきます。また、各組織に流れる血液も増えるため、材料となる鉄の需要が高まります。



骨が縦に伸び骨量も増加

↓ 支えるための筋肉も発達

筋肉量の増加

鉄 ミオグロビン増加



循環血液量の増加

↓ **鉄** ヘモグロビン需要増加

子どもも大好き！レバー入りキーマカレー

【材料】	4人分	
レバー(ペースト)	100 g	しょうが(おろし) 小さじ1
豚ミンチ	100 g	にんにく(おろし) 小さじ1
玉ねぎ	80 g	油 適量
じゃがいも	80 g	水 1カップ
人参	40 g	カレー粉 大さじ1.5
セロリ	40 g	コンソメ 大さじ1.5
トマト缶	150 g	

【作り方】

鉄 4.7 mg/1人分

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、人参、セロリはすべてコロコロの粗みじん切りにする
- 2 フライパンにしょうが、にんにくを加えて火をつけ、香りが立ったら豚ミンチとレバーを入れて炒め
- 3 肉の色が変わったら、野菜を入れてさらに炒める
- 4 油が絡んだくらいにカレー粉を加えてさらに炒める
- 5 色が落ち着いたらトマト缶を入れてよく混ぜ合わせ、コンソメを砕いて入れる
- 6 軽く混ぜながら水分が少なくなるまで煮込む

ポイント

豚ひき肉の一部をレバーに変え、カレー粉を多めに使用することで臭みが気にならず、子どもも大好きなメニューに。臭みや味が苦手な場合におススメです。



一言アドバイス

具に野菜をいろいろ使用することで一度にたくさんの食品を摂ることができ、栄養バランスだけでなく、鉄の吸収率もUP

※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