

1人暮らしにあるある症状!?

大学生や社会人1年目に入り環境が変わった方もそろそろ生活に慣れてきたころでしょうか。生活環境の変化に加えて食生活も変化！忙しい毎日に自炊ができず、外食や中食を利用しているうちに体調に変化が・・・その体調不良はビタミンの不足かも？
症状や予防策を知り、日ごろの食事・選択に取り入れるよう心がけましょう。

症状 疲労感、たちくらみ、朝起きられない、寝ても寝ても眠い

不足する栄養素 ビタミンB12：赤血球の生成を助けるはたらき

ビタミンB12を含む食品	おすすめメニュー
しじみ・あさり・はまぐり・かき かたくちいわし・まいわし レバー・いくら・たらこ 卵黄・チーズ	外食編 しじみ汁、あさりの酒蒸し、イワシの丸干し シーフードグラタン、焼き鳥レバー 中食（総菜）編 いわしフライ、レバニラ炒め、たらこごはん ストック、ごはんのおとも あさりの佃煮、かたくちいわし田作り、たらこ

※胃の調子はいかがでしょうか？ → ビタミンB12の吸収には胃腸も肝心！
ストレスや疲労を生活習慣から取り除いて調子をなおすことも大切です。

作り置き★かたくちいわしの田作り

【材料】

かたくちいわし	200 g	砂糖	2/3カップ
クルミ	60 g	みりん	1/2カップ
		しょうゆ	1/2カップ
		酒	1/4カップ

【作り方】

- かたくちいわしは鍋に入れ弱火で乾煎りする
(粗熱が取れてぽきっと折れるくらい)
- クルミは粗く刻み、香ばしく炒める
- 鍋に砂糖・みりん。しょうゆを入れて火にかける。
- 煮詰まってきたら弱火にし、軽く糸を引くくらいまでさらに煮詰める。
- ごく弱火にして1.2を加えて手早く絡め、酒をふる
- 引っ付かないようにクッキングシート(お皿でも可)に広げて粗熱をとる

一度たくさん作っておけば、
ごはんのおともにいつでも食べれます☆
かたくちいわしやクルミの分量は参考に、
売られている容量のまま全部使って作れば
測る手間もいらずで、簡単に作れます！



一言アドバイス

かたくちいわしをあさりのむき身に変えてもOK！自炊・外食・中食で
それぞれに工夫して日頃の食事
に取り入れましょう

※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～