

血液をつくる栄養素「葉酸」

貧血改善には「鉄」＝レバーと連想する方は少なくないと思います。もちろん大事な栄養素の一つですが、貧血の原因には鉄以外の栄養素が不足することが影響することもあります。今月はその栄養素の一つ「葉酸」について考えてみましょう。

葉酸てどんな栄養素？

貧血予防 ・ 赤血球をつくるお手伝い
妊婦推奨 ・ 遺伝情報をつくる
認知症予防 ・ 記憶力に関わる

仲よし栄養素は？

葉酸はビタミンB群の仲間。
中でも **ビタミンB12** とタッグを組み、
赤血球をつくるお手伝いをします。

足りなくなると・・・

貧血 元気がない、肌荒れ、口内炎、
認知 記憶力の衰え、物忘れ

緑の食品を摂ろう！



葉酸も優秀！
レバーも摂ろう

青菜と枝豆の白和え(2人分)

【材料】

ほうれん草	80 g	すりごま	小さじ1
枝豆	30 g	砂糖	小さじ1
人参	20 g	しょうゆ	小さじ1
豆腐	50 g	味噌	

【作り方】

- ほうれん草は3cm長に切り、耐熱皿にのせて軽くラップをして、レンジに1分半かける
- 茹でた枝豆の身を出しておく
- 人参は千切りに切り、軽くゆでる
- 豆腐は水を切っておく
- 4に調味料を混ぜ合わせる
- 1,2,3の水気を切り、5と合わせる
(1人分) ビタミン葉酸：131μg(1日分の約1/2)

葉酸は水溶性のビタミンです。
できれば長い時間水につけず、加熱するときはさっと火を通す、カットを大きめにするなど、栄養価が高い状態で摂れる工夫をするとよりよいですね。



一言アドバイス

子供で緑の野菜は嫌い！
という場合は、食材を一つだけでなく
彩りや好きな食材を合わせる
と食べやすくなります。**食べてもらう**
工夫と食べる努力でしっかり
葉酸を摂りましょう！

※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～