

治療後が大事！食事を工夫しよう

今回の受診はどういった理由からでしょうか？「{鉄・ビタミンB12・葉酸・亜鉛}が足りないよ」と診断されたあなた、まずはしっかり治療をして改善まで継続しましょう。そして、「改善したらOK!」というところではありません。足りなくなった理由の一つには食事からの栄養が足りていなかったことがあります。つまり、治療のあとがその後の良くなった状態を維持するためには重要！豊富な食材と取り入れ方を参考に食事を工夫してみましょう！

	推奨量 (18~49歳)	豊富な食材
鉄	男性：7.5mg 女性： (月経あり)10.5mg (月経なし)6.5mg	<p>動物性吸収率高!</p> <p>豚: 30g/3.9mg あさり(水煮): 10g/3.0mg 牛肉(モモ・肩・赤身): 50g/1.4mg 小松菜: 50g/1.4mg 鶏: 30g/1.2mg さんま(蒲焼缶): 50g/1.5mg カツオ(刺身): 50g/1.3mg 納豆: 40g/1.3mg サバ: 100g/1.2mg マグロ(刺身): 50g/3.5μg ホタテ(水煮): 30g/5.4μg 厚揚げ: 50g/1.3mg</p>
ビタミンB12	男女ともに 2.4μg	<p>牛: 30g/15.8μg サバ: 100g/12.9μg カツオ(刺身): 50g/6.2μg ホタテ(水煮): 30g/5.4μg 鶏: 30g/13.3μg マグロ(刺身): 50g/3.5μg 焼きのり: 3g/1.7μg</p>
葉酸	男女ともに 240μg	<p>鶏: 30g/390μg 枝豆(さや付き): 40g/128μg ブロッコリー: 30g/63μg 小松菜: 50g/55μg 牛: 30g/300μg ほうれん草: 50g/105μg 焼きのり: 3g/57μg 納豆: 40g/48μg</p>
亜鉛	男性: 11mg 女性: 8mg	<p>牛肉50g 豚肉50g 豚: 30g/2.1mg さば(水煮缶): 50g/0.9mg ホタテ(水煮): 30g/0.9mg かた/2.9mg、ひき肉/2.6mg ヒレ、モモ/1.3mg 牛: 30g/1.1mg 納豆: 40g/0.8mg モモ/2.3mg、ヒレ/2.1mg ロース/1.1mg 鶏: 30g/1.0mg</p>

レバー各種、貝類（あさり・ホタテ）、赤身の魚（カツオ・マグロ）、青魚（サバ・サンマ）、葉物（ほうれん草・小松菜）、納豆、のりは複数の栄養素で出場！意識してとっていくことでいろんな栄養素を補充出来ますね★

【取り入れ方】

- ・優秀食材「レバー」はお惣菜や加工品でもOK！食べることにメリットがある!!
- ・魚の缶詰はストックして忙しい時にヘビー活用。あさり缶も◎
- ・赤身の魚は刺身で食べよう！
- ・葉物野菜は毎回の買い物で購入。汁物・和え物・炒め物、なんでも緑の色味で入れて料理を！
- ・納豆、厚揚げなど大豆製品も使いやすい★ストックしておき、あともう1品で出しましょう！

【依頼元】 医療法人良整会 よしのぶクリニック/info@ryouseikai.jp 【発行元】 K A G O食スポーツ/info@kg-sport.com

栄養豊富食材★使いまわし術

【レバー甘辛煮】

そのまま
細かく切って
→和え物に
→マヨ和えしてパンにサンド



【葉物野菜】

おひたし
ツナマヨ和え
じゃこ和え
中華炒め
オープンチーズ焼き
みそ汁
スープ




【大豆製品】

納豆そのまま
納豆オクラ和え
納豆入りお好み焼き
焼き厚揚げ(焼くだけ+かつおぶし醤油)
厚揚げと野菜の炒め
煮びたし
みそ汁




1週間毎日！



料理にちょいたし！

※転載はご遠慮ください