

ビタミンB₁₂ & 葉酸をとろう！

よしのぶクリニックの検査で“**ビタミンB₁₂**”や“**葉酸**”が不足していたという方。これらはどちらも赤血球の形成を助ける栄養素で、不足することで貧血につながります。

「疲労・立ちくらみ」「頭痛」「朝起きれない」など、不定愁訴が生じてきます。そこに影響する原因の一つは食事からの摂取不足。そこで今回は“**ビタミンB₁₂**”“**葉酸**”のはたらきと、食事から手軽に取り入れる方法をご紹介します。



血液づくり、特に貧血予防に必要な「鉄・ビタミンB₁₂・葉酸」は肝臓に貯蔵されますが、食事からの補充が足りないと不足してしまい貧血に...定期的に検査をして不足しないように日頃から対策しましょう！

はたらき

①ビタミンB₁₂

赤血球の形成を助ける
神経系のはたらきを調整
アミノ酸や脂質の代謝に関与



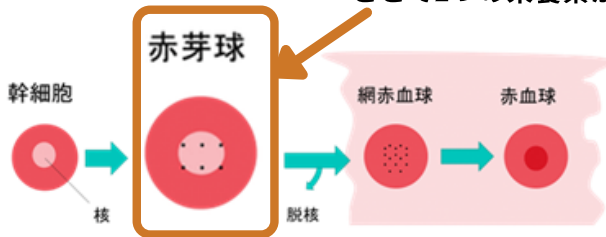
②葉酸

赤血球の形成を助ける
DNAやRNAの合成やアミノ酸の代謝
胎児の正常な発育に寄与する



赤血球ができるまで

ここで2つの栄養素が必要！



豊富な食品と取り入れ方

ビタミンB₁₂

レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、焼きのり

葉酸

レバー、菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、ブロッコリー
ほうれん草、アスパラガス、焼きのり

★毎日とるメニューに使う

ごはん・・・おにぎり、炊き込みごはん、チャーハン
(貝、魚缶、チーズ、のり等)

汁・・・具、ペーストにしてポタージュ(右記参照)

飲み物・・・スムージー(葉物野菜)

ごはんのお供・・・佃煮(貝、のり、レバー)

もう1品・・・ナムル、ごま和え(葉物、ブロッコリー)

今月のレシピ

ちょい足し野菜ペースト

即席ポタージュのもと

材料

ほうれん草
モロヘイヤ
など葉物野菜
(茎ごとブロッコリーもOK)
・・・それぞれ
購入した量

作り方

- 1 食材をきれいに水で洗う
- 2 沸騰したお湯に塩を適量入れて、やわらかくなるまで茹でる
- 3 ザルにあげて水気を絞り重さをはかる
- 4 ゆでた野菜と重さの半分量の水(湯冷まし)と一緒にミキサーにかける
※うまく回らない場合は水の量を増やす
- 5 ジッパー付の密閉袋(冷凍可)に入れて冷凍する
※箸などで上から圧をかけ、チョコレートのようにブロックに分けて冷凍すると少量で使いやすい

活用法①

- 1 ポタージュのもとを解凍する
- 2 市販の粉末ポタージュと1をスープカップに入れ、お湯を入れて溶かす

ポイント

★まとめて作り置きして手軽にとりやすく
★市販の粉末ポタージュでより簡単に
★アレンジとして、手作りスープや鍋、カレー/シチュー等の料理に使ってもOK！