

その疲れ、ビタミンB12不足かも?!

残暑といわれる9月ですが、まだまだ暑い日が続きます。さっぱりした食べ物や喉ごしがよい素麺やうどんなどを選びがちではなかったでしょうか？偏った食事によって夏バテをもたらし、疲れやダルさを感じた方もいるかもしれません。しかし、この疲れやダルさは「ビタミンB12」の不足によっても起こります。ビタミンB12は造血ビタミンとも呼ばれる大事な栄養素です。「疲れ」をとるためにビタミンB12を意識して取り入れてみましょう。



ビタミンB12は動物性食品

にのみ含まれています。
また肉などに含まれるタンパク質と一緒に胃の中に運ばれるため、食品を組みあわせて食べると良いでしょう◎

栄養素の合成

造血作用

神経の保護

ビタミンB12の働き

脳の発達を助ける

赤血球の合成

不足すると 貧血、めまい、倦怠感など



【成人のビタミンB12の必要摂取量は2.4ug/日】

(日本人食事摂取基準2020)

朝食



卵かけご飯
(1枚/0.9ug)



卵サンド
(1個/0.6ug)



焼き海苔
(1枚/1.7ug)



チーズやナッツ入り
ドレッシング
(大さじ2/0.2ug)

主食に卵や海苔をプラス

ドレッシングを
変えてみる

昼食



ボンゴレ・アソコ
(1人分/52.4ug)

あさりや
パスタや味噌汁に
ちょい足し!



さば水煮缶
(1缶/19.0ug)

さば缶を汁ごと
米と野菜ときので
炊き込みご飯にすると
栄養たっぷり。

外食・惣菜



寿司や焼き魚定食が
(サンマ、鮭など)
オススメです◎



焼きサンマ
(1尾/19.3 ug)



カキフライ
(3枚/16.9ug)



レバニラ炒め
(1人分/21ug)

下処理が面倒な食材は
惣菜コーナーを活用!
あと1品にプラス



ビタミンB12は体内で作ることができません。
だからこそ食物から摂取することが大切♪
毎日の食事に意識してちょい足しを心がけましょう。



今月のレシピ

色んなアレンジができる

お手軽

クラムチャウダー



材料(4人分)

	あさり水煮	1缶
	酒またはワイン	100cc
☆	ベーコン	100g
☆	玉ねぎ	1個
☆	じゃがいも	1個
	ミックスベジタブル	60g
	小麦粉	大さじ2
	バター	20g
○	コンソメ	大さじ1
○	塩・こしょう	少々
○	水	400cc
○	豆乳(又は牛乳)	500cc
	パルメザンチーズ	大さじ2

作り方

- 1 ☆の具材は角切りにしておく
- 2 フライパンにバターを溶かしベーコンを炒める
- 3 野菜も加えて、玉ねぎが透き通る程度に炒める
- 4 火を止めて、小麦粉を入れ、具材に馴染むまで混ぜ合わせる
- 5 ○の調味料とあさり、酒(または白ワイン)を加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る
- 6 牛乳(または豆乳)を加えて、最後に粉チーズも入れて、あたためる

(1人分あたりのビタミンB12含量は10.7ug)

・あさが苦手な方は鶏肉に変えても◎

※ビタミンB12をとるならあさり入り!

・多めに作って～スープパスタ～

・白ご飯とチーズを足して～リゾット風～

にすれば、また違った味わいを楽しめます♪

