

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
 医療法人良整会 よしのぶクリニック
 【発行元】 info@kg-sport.com
 認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

葉酸をとろう！～貧血対策～

運動会などの行事が一段落したり、少しずつ外出や遠出の機会が増え、ようやく日常生活に戻りつつあります。一方で、寒暖差があって体が慢性的に疲労している方もいるかもしれません。

「貧血」にも慢性疲労の症状がありますが、今回は貧血対策として「葉酸」をご紹介します。妊婦さんにすすめられる成分として聞くことも多いですが、血を作るはたらきもあるので貧血対策や成長期にも不可欠！チェックしましょう。







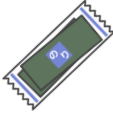






生卵 1個あたり
 葉酸含有量は22μg
 “納豆を追加”すると
 +60μg!
 あと1品という時に
 お手軽に栄養アップ
 できます。

① “葉酸”ってなに？

ビタミンB12とともに赤血球を作るので「造血のビタミン」といわれています。そのため不足すると貧血や動脈硬化の引き金になることもあります。

② “葉酸”が豊富な食品

 玉露 (1杯分) 225μg	 とうもろこし (1本分) 97μg	 ほうれん草 (1/2束分) 88μg	 枝豆 (30g) 78μg	 アスパラガス (2~3本) 72μg	
 いちご (4~5個分) 72μg	 焼きのり (全形1枚分) 57μg	 鶏レバー (40g) 520μg	 牛レバー (40g) 400μg	 豚レバー (40g) 324μg	 納豆 (1パック) 60μg

参照：日本食品成分表2020年版（八訂）

～ あわせて食べたい食品群 ～

亜鉛

ごま
アーモンド
牡蠣

ビタミンB12

サンマ
鮭
アサリ

ビタミンB6

大豆
ひよこ豆
マグロ
カツオ

ビタミンC

ブロッコリー
さつまいも
柿

③ “葉酸”のはたらきと作用

- 赤血球の生成を助ける（ビタミンB12とともに）
- 核酸（DNAやRNAなど）やたんぱく質の合成
→細胞の生産や再生を助ける



肌荒れや、くすみ対策
⇒美肌、健康肌へ

発育
貧血対策



造血作用が髪色にも関係している
⇒白髪予防にも期待



今月のレシピ

とろ～り美味しい 納豆オムレツ



材料(オムレツ1個分)

A 納豆	1パック
A 卵	3個
B 醤油	大さじ1弱
B 砂糖	小さじ1
B マヨネーズ	小さじ1/2
B 塩	ひとつまみ
C ネギ	適量

醤油の代わりに添付の調味タレを使っても美味しいです。

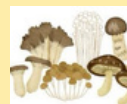
作り方

- 卵を溶いてBを入れよく混ぜる。マヨネーズはオムレツをふんわりさせてくれます。
- 納豆を好みの状態まで混ぜフライパンを温めます1をフライパンに流し入れオムレツを作る
- 卵が半熟状態になったら、真ん中に納豆とネギをのせる
- 好みの卵の固さになったら、納豆を卵でくるんで出来上がり

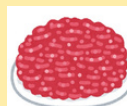
～ アレンジポイント ～



「森のバター」ともいわれるアボカド。乾燥対策やアンチエイジングにも◎



食物繊維が豊富で通年手に入りやすい「きのこ類」便秘予防や消化を助けてくれます



食べ応えあるおかずにした時は「ひき肉」がオススメ。あらかじめひき肉に味付けしておくでご飯が進むもう1品に(^_^)