

食べ物と栄養のはなし

Vol.3

～ 鉄分、上手に摂っていますか？③ ～

前回の『鉄の吸収率を高める食べ合わせ』を使った貧血改善メニューです。

豆乳スープ



【鉄】 あさり、豆乳

【ビタミンC】 ブロッコリー

※あさを鶏肉に、ブロッコリーを小松菜にしてみたり、色々アレンジできます☆

青椒肉絲（チンジャオロースー）



【鉄】 牛肉

【ビタミンC】 パプリカ、ピーマン

ブリの照り焼き



【鉄】 ブリ（特に血合い）

【ビタミンC】 大根おろし

※大根にビタミンCは多くはないですが、加熱をしないのでビタミンCが壊れません。


小松菜の煮浸し



【鉄】 小松菜、油揚げ

【タンパク質】 油揚げ

※別皿でキウイやイチゴ、オレンジなどの果物を合わせることでビタミンCも摂ることができます。

他にもこんなメニューはどうでしょう 

サバの南蛮漬け（サバ・酢）

イワシの梅煮（イワシ・梅干し）

菜の花の酢味噌和え（菜の花・酢）

医療法人 いなだ訪問クリニック
管理栄養士 しらはまなおか