

第51回(H.27.8.29) 血液から元気に - 鉄分を上手に摂ろう -

厚揚げのそぼろあんかけ

厚揚げなどの大豆製品、小松菜には非ヘム鉄が多く含まれています。肉には吸収率が良いヘム鉄が多く含まれています。非ヘム鉄と肉と一緒に摂ることでミートファクターが作用し、非ヘム鉄の吸収を高めることができます。



ひじきのサラダ

ひじきには非ヘム鉄が多く含まれています。非ヘム鉄はビタミン C を一緒に摂ることで吸収率が上昇します。今回は、赤パプリカ、レモン汁を加えたドレッシングを用いてビタミン C を多く摂れるようにしました。さっぱりとしたサラダに仕上がります。

発芽玄米しそ入りご飯

玄米は白米に比べて鉄などのミネラルを多く含んでいます。玄米は含有しているミネラルを排泄してしまうフィチン酸を多く含んでいますが、発芽させることでフィチン酸が少なくなり玄米のミネラルが吸収されやすくなります。今回は、しそとごま油を加えて香りづけをしました。



沢煮椀(さわにわん)

人参、大根、ごぼう、じゃが芋、ほうれん草、豚肉を千切りにして具沢山で素材の味を活かした薄味の汁物です。ほうれん草の非ヘム鉄、じゃがいものビタミン C の他にも鉄の吸収に関わるさまざまな栄養素が入っています。