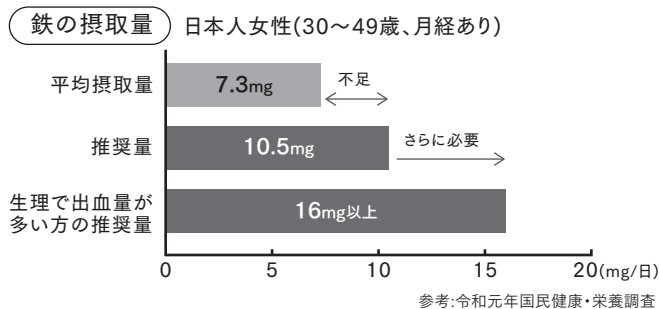




2月 野菜からも摂取できる「鉄」









妊娠すると血液量が増えることで貧血になりやすく、お腹の赤ちゃんの健やかな成長にも影響します。妊活中の今から貧血の予防改善を始めることをおすすめします。

鉄の多い食材と言えば、レバーや赤身肉が多いことが知られていますが、日本人は鉄の7割を植物性の食品から摂っています。レバーや赤身の肉を食べることも鉄の補給に良い方法ですが、日常的に食べている植物性の食材で鉄の多いものを摂るようにすることも鉄不足を補うのにおすすめの方法です。



鉄を多く含むおすすめの野菜 (100gあたりの鉄の含有量)

野菜には100gあたり1mg前後の鉄が含まれていますが、実は、野菜の中でも2mgを超えている食材があります。これらの野菜を意識して摂ると1日に、推奨量の10.5mgの鉄が摂れやすくなるので、ぜひ、買い物リストに積極的に加えてみてください。

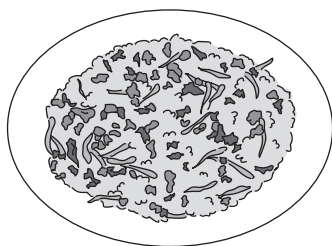
	小松菜 (生) 2.8mg (ゆで) 2.1mg		かぶの葉 (生) 2.1mg (ゆで) 1.5mg		パセリ 7.5mg		枝豆 (ゆでまたは冷凍) 2.5mg
	大根の葉 (生) 3.1mg (ゆで) 2.2mg		水菜 (生) 2.1mg (ゆで) 2.0mg		サラダ菜 2.4mg		サニーレタス 1.8mg

鉄の摂取量を増やすためのひと工夫

- ◎いつもの炒め物に小松菜やかぶの葉を加える。
- ◎サラダのレタスをサニーレタスやサラダ菜に代える。
- ◎スムージーにパセリや小松菜を入れる。
- ◎小腹が空いたときには冷凍の枝豆を食べる。

Recipe

パセリとじゃこの チャーハン



【材料 (2人分)】

- ・長ねぎ…………… 40g(20cm)
- ・パセリ(みじんぎり)… 40g
- ・ちりめんじゃこ…………… 30g
- ・ごはん…………… 300g
- ・卵…………… 2個
- ・植物油…………… 大さじ2
- ・醤油…………… 小さじ2

【作り方】

- ①フライパンに油を入れて中火にかけ、温まったら長ねぎとパセリを入れて炒める。
- ②野菜がしんなりしたら強火にして溶いた卵を入れ、卵が少し膨らんできたら温かいご飯を加え炒め合わせる。
- ③仕上げに醤油を加えて手早く炒め合わせる。

POINT

つけ合わせのイメージが強いパセリですが、料理やスムージーに加えてもおいしく食べられる食材です。