



11月 葉酸と一緒に摂りたいチームで働く栄養素

妊娠前からしっかりと摂取しておきたい葉酸ですが、赤ちゃんの正常な発育のためには葉酸だけでなく、葉酸とチームになって働くビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、コリンも不足なく摂取することが大切です。今月はこれらの栄養素が多く含まれる食材についてご紹介いたします。

<p>葉酸</p>	<p>ビタミンB₂</p>	
<p>ビタミンB₆</p>	<p>ビタミンB₁₂</p>	<p>コリン</p>

納豆

納豆は葉酸・ビタミンB₂・ビタミンB₆・コリンが多く含まれているので、妊活におすすめの食材です。さらに、納豆に組み合わせる食材を工夫することでさらに妊活に大切なビタミンDや鉄、亜鉛などの栄養素も摂れるようになります。納豆を上手に摂り入れて、妊活に必要な栄養素をしっかり摂っていきましょう。

おすすめのトッピング

- しらす・・・ビタミンD・カルシウム
- 鮭フレーク・・・ビタミンD・ビタミンB₁₂
- かつお削り節・・・ビタミンD・鉄
- あさりの佃煮・・・ビタミンB₁₂・鉄

*トッピングにより塩分量が増えるので、納豆のたれは量を控えめにするなどして塩分の摂りすぎには気を付けてください。

Recipe

鯖の味噌汁



【材料(二人分)】

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・鯖の水煮缶…………… 1缶 | ・水…………… 400cc |
| ・玉ねぎ…………… 小1個 | ・味噌…………… 大さじ1.5 |
| ・しいたけ…………… 4個 | ・細ねぎ…………… 適量 |
| ・生姜…………… 1かけ | |

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて繊維に沿って薄切りに、しいたけは薄切りに、生姜は千切りにする。
- ②鍋に①と水を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして、3分ほど煮る。
- ③鯖缶を入れて、さらに1分ほど煮たら、味噌を溶き入れて火を止める。
- ④器によそい、細ねぎを小口切りにしたものを散らす。