



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

レバーで改善☆鉄欠乏性貧血

貧血とは、主に鉄不足が原因で体の酸素を運ぶ機能が低下している状態。

鉄欠乏性貧血は、鉄の多い食品を効率よく摂ることで予防や改善をすることができます。

鉄分を摂取できる食べ物は色々ありますが、非ヘム鉄の体内への吸収率は1~5%です。

それに比べヘム鉄の吸収率は23~28%と効率よくたくさんの鉄分を摂ることができます。(右図参照)

その中でもお勧めしたいのは、レバーです。

造血作用のあるビタミン・鉄が豊富に含まれる貧血の特効薬とされています。

食品中の鉄含有量(可食部 100gあたり)

動物性食品(ヘム鉄)	植物性食品(非ヘム鉄)
豚レバー 13.0	干しひじき 55.0
鶏レバー 9.0	くろきくらげ(乾) 35.2
牛レバー 3.3	えのきたけ 1.1
鶏卵 1.8	大豆(国産、乾)9.4
牛もも肉 1.0	大豆(水煮、缶詰)1.8

★鉄の吸収率をアップさせる食べ合わせ★



たんぱく質

ビタミンC



和風 鶏レバーバーグ



ビタミンCと一緒に摂り
鉄の吸収率をアップ♪

【材料 2人分】

鶏レバー	50g
合挽肉	150g
玉ねぎ	1/2個
卵	小1個
塩・コショウ	適量
みそ	大さじ 1/2
小松菜	1/2束

《タレ》

酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
おろし生姜	大さじ 適量
塩・サラダ油	適量

【作り方】

- ① 鶏レバーは2・3つに切り、切り口から血の塊、脂肪を除き、10分程度水につける。(途中1度水をかえる)
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で薄く色づく程度に炒めておく。
- ③ ①のレバーの水気をよく切り、細かく刻み、挽肉と合わせ②と卵、塩・コショウ、みそを加えてよく練り合わせる。
- ④ ③を4等分して丸め、手のひらで押さえ、フライパンで両面丁寧に焼く
- ⑤ 小松菜は4cmの長さに切り、油で炒め、薄く塩味をつけてお皿に盛り付ける。
- ⑥ タレの材料を混ぜ合わせて煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉でトロミをつけ、焼きあがったハンバーグにタレ、おろしショウガを盛り付けてできあがり☆

就寝前の水分補給が血栓を予防する

高齢になると、喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給を怠りがちになります。

喉が渇いていなくても、水やお茶を飲むように意識することが大切です。

特に、寝ている間は、血液の粘度が高くなり血栓の危険があります。

頻尿が気になる方は、豆腐やゼリーなど、水分量の多い固形物を食べるようにするといいでしょう。

