

こんにちは  Miyaco です。みなさん お元気ですか？

今回は鉄分について調べてみました。よろしくおつきあいください♪

鉄分足りていますか？

この頃なんとなく疲れやすい、体がだるい、なぜか落ちこみやすい、ちょっとしたことでイライラする、夜ぐっすり眠れない、集中力が続かない、そんなことが続いているいませんか？

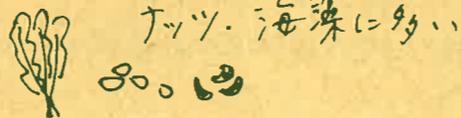
それは、あなたに鉄分が足りていないからかもしれません。鉄分が不足すると、ホルモンバランスを崩し、メンタルに悪影響を与えることが分かってきたそうです。

鉄分は限られた食材にしか豊富に含まれ、その吸収も良くありません。より積極的に鉄分をとり、さらに鉄分の吸収を促すビタミンCなどを組み合わせ、心とからだを元気にしていきたいですね。

鉄分の多い食材

鉄分には ハム鉄 と 非ハム鉄 の 2種類があります。

- 動物性タンパク質に含まれる。
- 吸収率が高い。
- 肉の赤身・魚・貝が多い。
- 植物性の食材に含まれる。
- ハム鉄よりも吸収力には劣るが、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まる。
- 野菜・豆・大豆製品・ナッツ・海藻が多い。



心とからだを元気にする鉄分レシピ

今回は「心とからだを元気にする鉄分レシピ」小田真規子著、みぞぐちクリニック院長 溝口徹 監修という本から、「こゆ！」と思うレシピを紹介しませう😊

[牛こまとお松菜のペッパー焼き飯]

＜材料 2人分＞

- 白飯 300～350g ・ 牛こま切肉 200g ・ 小松菜 80g
- にんにくのみじん切り 1片分(10g) ・ しょうゆ 小さじ4 ・ バター 10g
- 粗びき黒こしょう 小さじ 1/2 ・ サラダ油 小さじ2

A: しょうゆ 小さじ2 ・ 砂糖 小さじ1

＜作り方＞

- ① 牛肉にAをからめる。小松菜は2cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、にんにく、①の牛肉を入れ、ご飯を上に乗せて広げ、2～3分焼く。
(ご飯が肉の脂を吸ってべたつきにくくなる。)
- ③ 上下を返して1～2分火がめ、①の小松菜を加えて混ぜる。
- ④ 中央をあけ、しょうゆ、バターを加えて溶かし、全体に行き渡すように火がめたら、黒こしょうをふる。

[ベビーホタテとトマトのパン粉焼き]

＜材料 2人分＞

- ゆでホタテ150g ・ トマト1個 ・ マヨネーズ 大さじ2 ・ 粉チーズ 大さじ2
- パン粉 大さじ2

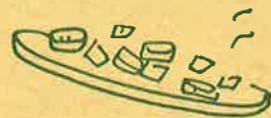
＜作り方＞

- ① トマトはヘタを取って2cm角に切る。ホタテは大きければ半分に分ける。

② ポタテとトマト、マヨネーズをからめて耐熱皿に広げ、米粉チーズとパン粉を混ぜ合わせて全体にふりかける。

③ オーブントースターで表面がこんがりするまで8~9分ほど焼く。

【ぶぶりと青菜のしゃぶしゃぶ】



〈材料 2人分〉

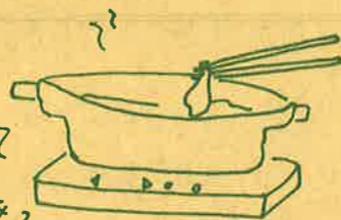
- ・ぶぶりの刺身(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・小松菜 または ほうれん草 150g
- ・にんじん 1/2本 (100g)

A: 水 4~5カップ (800ml ~ 1l) . 酒 大さじ4 . 塩 小さじ1/2 . 昆布 10cm程度

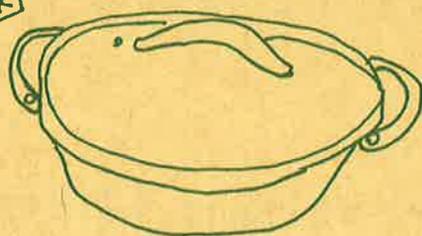
ごまだけ: すりごま 大さじ3 . みそ 大さじ2 . 砂糖 小さじ2 . しょうゆ 大さじ1 . 酢 小さじ1 . ごま油 大さじ1

〈作り方〉

- ① 小松菜(ほうれん草)は茎元を切り落とし、3等分に切る。にんじんは皮をむいてピーラーで帯状に切る。ぶぶりとともに器に盛る。
- ② ごまだけの材料は、たぎがたいようによく混ぜる。
- ③ 鍋にAを入れて弱火にかき、煮立ったら、昆布を除く。野菜、ぶぶりを入れ、ぶぶりは色が変化する程度、野菜は好みの加減に煮る。



PR



卓上で調理するのにぴったりのお鍋「かこい鍋」販売しました〜♪ ステンレスながら温みのある電圧のあるお鍋です♡ HPをチェックしてみてくださいね〜♪

▽ 鉄分レシピの効果 △

- ★ 疲れにくくなり、免疫カも上がる。
 - ★ クヨクヨしなくなる。
 - ★ 睡眠の質が良くなる。
 - ★ 集中力がアップする
 - ★ シミやしわの予防や髪ダメージが改善され、美になるかも
- このようなすばらしい効果がありまので、心もからだも元気になり、美しくなりましょう😊

▽ ステンレスは鉄の仲間 △

ステンレスの正成分は鉄です。サビにくくなるように鉄にクロムやニッケル等を混ぜてつくった合金です。たとえば、18-8ステンレスという鉄に18%のクロムと8%のニッケルが含まれています。それぞれ単体で溶け出してくることはないと言われていいますので、残念ながら鉄分はとれません。しかし食品からとりまわ

今回は「鉄」という字をたくさん書きました。冬の疲れを回復して楽しい春を過ごしましょう☆ 雪もまた次の冬にありましようね😊

さてこんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたくて思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を買ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです😊

ひとことご感想など添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料で続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。



ウェブサイト



公式オンラインショップ



Instagram



公式楽天市場店

宮崎 登喜 宮崎 製作所
住所: 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773
FAX: 0256-64-5728
Mail: info@miyazaki-ss.co.jp

