

きずな食レシピ N039

◆ ビタミン B6 の働き。

食品中のたんぱく質からエネルギーを産生したり、筋肉や血液などが作られたりする時に働いています。このため、たんぱく質を多くとる人ほどたくさん必要になる水溶性ビタミンのひとつです。食物から摂取する他、腸内細菌によって一部私たちの体内でも作られています。

不足すると、湿疹などの皮膚炎や口内炎、貧血、脳波の異常などが起こります。通常の食生活では摂り過ぎの心配をすることはほとんどありません。

ビタミン B6 が豊富な食品

■ かつお・まぐろなどの魚類 ■ レバー ■ 肉 ■ バナナ

◆ ビタミン B12 の働き。

葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助けています。また、脳からの指令を伝える神経を正常に保つ役割もあります。

不足すると、赤血球が減ったり、異常に巨大な赤血球が出来てしまったりする、巨赤芽球性貧血という悪性の貧血がみられます。極端な偏食でなければ不足は起こり難いのですが、胃や腸を手術で切除した場合など、ビタミン B12 の吸収に問題がある人、動物性食品をあまり食べない人、または菜食主義の人では、不足する可能性がある為注意が必要です。一方で、過剰に摂取しても必要以上に吸収されない為、摂り過ぎの心配はありません。

ビタミン B6 が豊富な食品

■ かきなどの魚貝類 ■ レバー <動物性食品に多く含まれる>



食材 (2人分)

豚レバー(スライス)	250g
野菜(ピーマン・玉ねぎ etc)	適量
★白味噌	15g
★すりごま	15g
★みりん	20cc
★砂糖	小さじ1
★生姜チューブ	5cm

豚レバーと野菜のごま味噌炒め

- ① 豚レバーをサッと水洗いし、キッチンペーパーで水気を取ります。
- ② フライパンに油をひき、豚レバーを炒めます。
- ③ 豚レバーに火が通ったら、野菜も加えて炒めます。
- ④ 調味料★を加えて更に炒めます。
- ⑤ 火がしっかりと通ったら、器に盛り完成♪

【豚レバーは、鶏・牛レバーよりも鉄分が豊富です！なので貧血予防にも最適です♪♪】

《参考文献 グリコ栄養成分百科/お天気レシピ》