



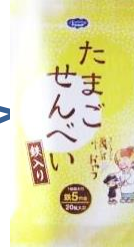
IBD栄養科だより

今月のトピックス 鉄分の栄養補助食品について



食品	100gあたりの鉄の含有量
豚レバー	13mg
鶏レバー	9mg
牛モモ赤身	2.7mg
卵	1.8mg
鰹	1.9mg
ブリ	1.3mg
豚ヒレ	1.1mg

たまご せんべい鉄入り
(ヘルシーフード)
1枚に鉄5mg含まれています。
20枚入り 525円



チョコウエハース
(カセイ食品)
1枚で鉄2mg含まれています。
吸収に優れたヘム鉄を使用。
20枚入り 408円



ヘム鉄入りキャンディー
(ヘルシーフード)
プレーン、コーヒー、黒糖味があります。
1粒で鉄0.9mg含まれています。
40粒入り 840円



Fe+Znふりかけ
(フードケア)
鉄1.3mgと亜鉛2.5mgを含み、
吸収の良いヘム鉄を配合。
50袋入り 751円



ご要望の方は栄養士までお尋ねください。最近ではお米に入れるタイプの物やジュースなどスーパーで取り扱っているものも多くなっています。また、疾患によっては鉄分を制限するものもございますので、ご使用にあたっては医師にご相談することをおすすめします。これらはあくまで**栄養補助**であり、これだけでは十分な栄養補給とはなりません。**規則的な食生活**を心掛け、栄養を**サポート**するものとしてご利用ください。

IBDレシピ

八宝菜

★材料★(2人分)
牛赤身 60g
白菜 140g
人参 30g
玉ねぎ 60g
ムキエビ 40g
うずらの卵 4玉
かまぼこ 30g
しょうがのしぼり汁 小さじ1
サラダ油 小さじ1
酒 少々
コンソメ 少々
薄口醤油 小さじ2/3
塩 ひとつまみ

★栄養成分★(1人分)

エネルギー: 181cal
炭水化物: 8.5g
たんぱく質: 15.3g
脂質: 9.2g
鉄分: 1.8mg

★作り方★

- ①うずらの卵は茹でて皮をむき、コンソメ(分量外)を溶かしたスープで下味をつけておく。牛赤身はしょうがのしぼり汁少々と薄口醤油(分量外)、酒少々で下味をつけておく。ムキエビは片栗粉でもんで水洗いをして臭みを取っておく。
- ②人参は短冊切り、玉ねぎは細切り、白菜とかまぼこは一口大に切っておく。
- ③鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、牛肉、白菜、かまぼこの順で炒めてうずらの卵を加え、火が通ったらコンソメと薄口醤油で味をつけ、最後に塩で調整する。
- ④③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、その後弱火で1分ほど加熱する。(片栗粉のにおいを取り片栗粉に完全に火を通すことができます。)



ポイント

鉄分含有量の高い牛赤身と卵、鉄を吸収しやすくするビタミンCが多い白菜を使用しています。お好みで酢を少量加えると胃酸の分泌が高まり鉄の吸収がさらにアップします。



今月のシェフ
藤村松美

次回のトピックスは「微量元素(銅、亜鉛、セレン)について」です。