

ビタミンたっぷり風邪予防

鶏レバーのソテー ～レモン風味～

調理時間 30分




材料 (4人分)


- 鶏レバー・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- にんにく (薄切り)・・・・・・・・・・1 かけ
- ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 枚
- マッシュルーム・・・・・・・・・・4 個
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 黒胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・・・大さじ 1
- レモン・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4 個
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc


1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：232kcal	たんぱく質：21.5g
塩分量：0.5g	炭水化物：1.9g
食物繊維：0.4g	脂質：15.1g
鉄：4.7mg	ビタミンA：5600μgRE
ビタミンB2：0.9mg	ビタミンC：16mg

作り方

1  レバーとハツ (心臓) を切り離す。ハツは脂肪部分・管等を取り除き、中央を切り開き血液のかたまりを取り除く。レバーは、脂肪や筋を取り、食べやすい大きさに切る。流水でよく洗い血液を取り除く。水が濁らなくなったら、臭みを取るため、牛乳に 10 分間漬ける。

2  10 分後、牛乳を洗い流し、沸騰したお湯で 1 分間茹でる。途中あくを取る。下ゆで後、流水で洗い、ざるにあげる。

3  にんにく・マッシュルームは薄切り、ベーコンは 2cm 幅に切る。フライパンにオリーブオイル・にんにく・ベーコンを入れ炒める。香りが出たらレバー・ハツ (心臓) を入れ、塩・黒胡椒をふる。マッシュルームを入れ、火が通ったら盛り付ける。盛り付け後、レモンを絞ったら完成。

鶏レバー



心臓がハツ、胃袋の筋肉が発達したものが砂肝で、肝臓がレバーです。ビタミン A (レチノール) の含有量が特に多いので、粘膜を強化して免疫力のアップ！風邪の予防にも効果が期待できます。※ただしレバーには、鉄や脂溶性ビタミンの他にも、コレステロールが多く含まれておりますので、摂取過剰にならないよう目安量の摂取をおすすめします。(1日 40g 程度)

ビタミン vitamin




五大栄養素のひとつであるビタミンは血管や粘膜、骨、皮膚などの健康を保つ役割を持ち、身体の機能をはたらかせている栄養素です。**毎日の食事から一定の量を摂ることが大切です。**ビタミンは大きく分けて脂溶性（水に溶けにくく油に溶けやすい性質）と水溶性（水に溶けやすく、油に溶けない性質）の2種類のビタミンに分けられます。ビタミンの種類はたくさんありますが、ここではそのうち**風邪予防**の効果があるビタミンについて紹介します。

皮膚・粘膜を保つ
脂肪の代謝を促す

皮膚・粘膜を保つ

免疫力を高める

ビタミンB2（水溶性）

- ・レバー（豚>牛>鶏）
- ・納豆 
- ・干しいたけ 
- ・うなぎ  など

ビタミンA（脂溶性）

- ・レバー（鶏>豚>牛）
- ・うなぎ 
- ・人参 
- ・焼きのり  など

ビタミンC（水溶性）

- ・アセロラ果汁
- ・グアバ 
- ・ブロッコリー 
- ・オレンジ  など



光に弱い

野菜であればなるべく光に当たった時間が短いものを選ぶと良いです

加熱しても壊れにくい

脂溶性なので、脂と相性が良く、炒め物や揚げ物にすると吸収率が上がります

汗や尿と一緒に排泄される

るので、なるべく毎食取り入れるようにしましょう

その他、ビタミン以外にも風邪予防に効果のあるミネラルがあります。そのミネラルは・・・亜鉛です。ビタミンと合わせて摂るとより効果的です。

亜鉛：たんぱく質の合成にかかわる

多く含まれる食品：牡蠣

和牛かた赤肉

ほたて貝など



★1日の推奨量★

	ビタミンB2	ビタミンA	ビタミンC	鉄	亜鉛
成人男性	1.5mg	850 μ gRE	100mg	7mg	12mg
成人女性	1.2mg	700 μ gRE	100mg	11mg(月経あり) 6mg(月経なし)	9mg

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。