

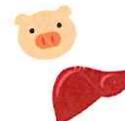
# ビタミンB12

☆葉酸と共に悪性貧血を防ぐ。神経細胞内の核質や  
たんぱく質を合成、修復する。  
☆不足すると悪性貧血になるが、かなりの偏食をしないと、  
ビタミンB12不足にはならない。  
☆植物性食品にはほとんど含まれず、菜食主義者は欠乏することがある。  
☆胃から分泌されるたんぱく質がないとビタミンB12は吸収されず、  
胃を切除した人は欠乏症が起きる。

## ビタミンB12を多く含む主な食品(100g相当)

肉

- ・牛レバー.....52.8 μ g
- ・豚レバー.....44.4 μ g
- ・鶏レバー.....25.2 μ g



魚介

- ・シジミ.....62.4 μ g
- ・アサリ.....52.4 μ g
- ・イワシ(丸干し).....29.3 μ g
- ・カキ.....28.1 μ g
- ・サンマ.....19.3 μ g
- ・サバ.....18.9 μ g
- ・イカ.....7.2 μ g
- ・煮干し.....4.13 μ g(10g相当)
- ・のり.....5.76 μ g(10g相当)



その他

※成人男性推奨量:2.4 μ g、成人女性推奨量:2.4 μ g

## ビタミンB12をおいしく摂取できるレシピ

### 【しじみの味噌汁(あさりもOK☆)】



#### 材料

- ・しじみ 1パック(30~50個くらい)
- ・水(またはだし汁) 適量
- ・お酒 適量(大さじ3くらい)
- ・味噌 適量

作り方 ①しじみは砂抜きをし、お鍋に水とお酒としじみを入れて沸騰させる。  
②貝の口が全部開いた段階で火を止め、味噌を溶かしてできあがり。

### 【魚のガーリックステーキ】



#### 材料(2人分)

- ・イワシ丸干し 4尾
- ・にんにくチューブ 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・お酒 適量

作り方 ①イワシの丸干しの頭を切り落とし、手開きして内臓と骨を取り除く。  
②魚に薄くお酒、しょうゆをぬる。  
③にんにくチューブ(ローストガーリックでもOK)を適量ぬりイワシを両面焼く。  
④お皿にのせて出来上がり♪

### 【あさりとしめじの味噌炊込み御飯】



#### 材料

- ・お米 2合
- ・液みそ 大2.5
- ・アサリ 200~250g
- ・しめじ 1株

簡単に、アサリの  
むき身を使います。  
もちろん貝を茹で  
て自分でむいても  
OK♪

#### 作り方

- ①あさりとお米は洗ってザルにあげておく。しめじは石突きをとり、洗ってほぐしておく。
- ②お米を炊飯器に入れて、普段より気持ち少なめに水を入れる。液みそをお米に入れて混ぜておく。
- ③あさりとしめじをのせて、炊飯スイッチをオン。炊き込み御飯のメニューがあればそちらを選択。
- ④炊けたら下からよく混ぜて出来上がり♪ 小ネギなどちらすと彩りもいいですよ♪