

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	魚介	その他
<ul style="list-style-type: none"> ・牛レバー……52.8 μg ・豚レバー……44.4 μg ・鶏レバー……25.2 μg 	<ul style="list-style-type: none"> ・シジミ……62.4 μg ・アサリ……52.4 μg ・イワシ(丸干し)……29.3 μg ・カキ……28.1 μg ・サンマ……19.3 μg ・サバ……18.9 μg ・イカ……7.2 μg ・煮干し……4.13 μg(10g相当) 	<ul style="list-style-type: none"> ・のり……5.76 μg(10g相当)

※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き込み御飯】



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

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って、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♪

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♪