



鉄分で元気なカラダ！

～笠岡ゼミナール特製 鉄分たっぷり定食～

こんにちは！私たちは文教大学健康栄養学部管理栄養学科の笠岡ゼミナールです。
私たちは大学で管理栄養士を目指して日々勉強しています。
笠岡ゼミの活動では、メニュー開発を主に行っています。

そこで今回活動の一環として、こちらの「GREEN CHIP」と
コラボレーションさせていただきました。

メニューのコンセプトは「ヘルシー+α」です。

ヘルシーだけでなく、健康の保持増進に寄与できるようなメニューを考えました。
今回は+αとして「鉄分」がいっぱい摂れる定食となっています。



鉄とは・・・？

鉄は60～70%は血液に、残りは肝臓や骨髄、筋肉などに存在します。
血液が体のすみずみまで酸素を運搬したり、筋肉が収縮したり、エネルギー産生や
コラーゲンを合成したりするのを助ける働きがあります。

今回のメニューでは、ひじき・豚肉・小松菜・卵・大豆(豆腐・きなこ)
などに鉄が含まれていてなんと！1日の**約半分**も摂取できるのです！！

また、一緒に摂ると鉄を効率よく摂取できると言われている

ビタミンCや**たんぱく質**も豊富な定食となっています。

MENU

- ・ 和風ロコモコ丼
- ・ 小松菜のごま和え
- ・ かきたま汁
- ・ きなこムース

