

管理栄養士の
ごはんプロジェクト



レシピのワンポイントクイズの答えです。

鶏肉・豚肉・牛肉。栄養で選ぶなら？

お肉の種類によって、特徴的な栄養素は異なります。お肉の種類とそれぞれに豊富な栄養の機能を繋げてみて下さい。

- 鶏肉 ・ 鉄分 (赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ)
- 豚肉 ・ ビタミンA (目や皮膚の粘膜を健康に保つ・抵抗力を高める)
- 牛肉 ・ ビタミンB1 (疲労回復・食欲不振の解消・集中力の向上)

きのこの旨味が増すのはどっち？

① **水から煮る** vs 沸騰した湯で煮る

② **冷凍** vs 冷蔵

お問い合わせ

イムス板橋リハビリテーション病院

03-3967-1183 (代表)

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢3-11-1