

「鉄分」を毎日食べて貯鉄しよう！

貧血になると…体中に酸素や栄養素が行きわたりにくくなってしまいます



貧血予防のポイント

鉄分は、毎日コツコツとることが大切です！

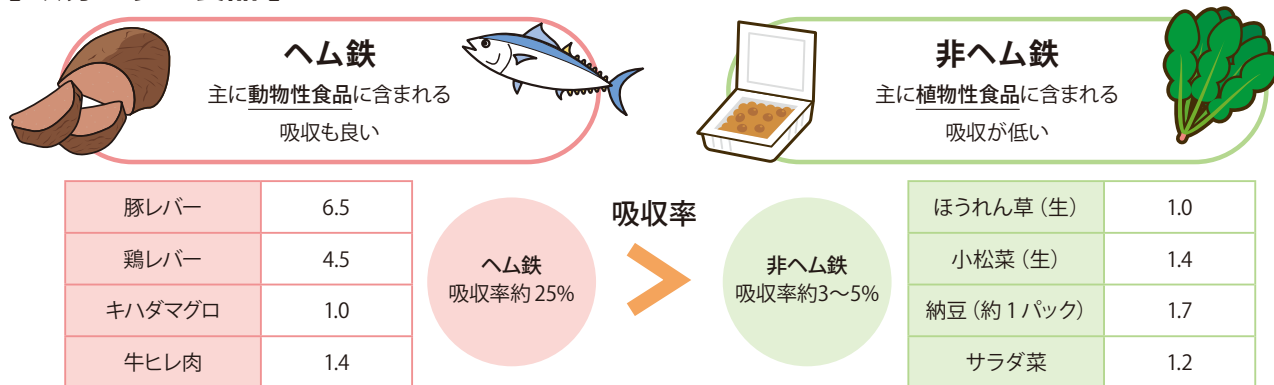
基本は、バランスの良い食事を3食しっかりと食べること。

主食（ごはんなど）＋主菜（肉や魚、卵、豆腐など）＋副菜（野菜や海草など）

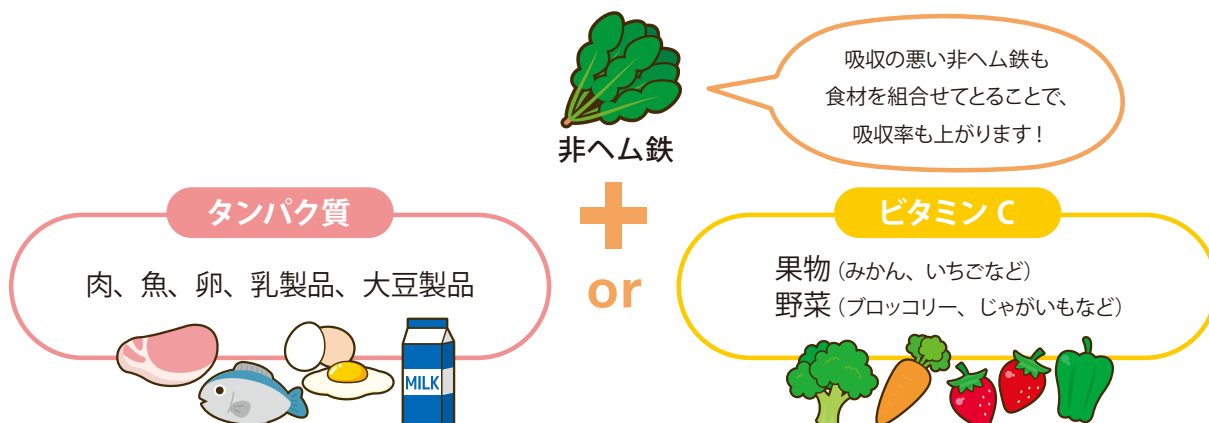
そして鉄分の多い食品を意識してとり入れるようにしましょう。

乳幼児に必要な 1日の鉄分量(推奨量)	0～5ヶ月	6～11ヶ月	1～2歳	3～5歳
	0.5mg (目安量)	男児 5.0mg 女児 4.5mg	4.5mg	5.5mg

【鉄分の多い食品】



※食品50g中に含まれる鉄分(mg)



手軽に“ちょい鉄” レシピ♪



【材料】

豚レバー…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
しょうが…………… 30g	しょうが汁…………… 小さ 1/2
砂糖…………… 小さじ 1	すりごま…………… 10g

1歳以降 ～ がおすすめ！

レバーふりかけ

【作り方】

- ①レバーを流水で洗う
- ②レバーとしょうがを鍋に入れ、浸るくらいの水も加え強火にかける。沸騰したら中火にし、アクを取りながらレバーに火を通す。
- ③②のレバーを取り出し、冷まして冷凍庫にいれカチカチになるまで凍らせる。
- ④凍ったレバーをすりおろす。
- ⑤フライパンに④のすりおろしたレバーを入れて、パラパラになるまでよくから煎りし、すりごまも加える。
- ⑥⑤にAの合わせ調味料をまわしかけ、パラパラになるまでよく煎る。



【材料】

まぐろ刺身……………	2 ～ 5 枚
出汁（なんでも OK）……	刺身が浸るくらいの量
しょうゆ……………	1 滴～小さじ 1/3 程度
	(味付けはうすめに !!!)
片栗粉……………	15g

乳児後期以降 ～ がおすすめ！

まぐろトロトロ煮

【作り方】

- ①まぐろ刺身に片栗粉を適量つける
- ②鍋に出汁をいれ、沸騰したら①のまぐろを入れ、しっかり加熱する。
※出汁にとろみがつくので焦げ＆ふきこぼし注意
- ③醤油で味付け♪
※とろみがついているので少量でもしっかり味を感じます。

いろいろでオクラや
青ネギを添えたらキレイ



2つのレシピをもとに、ご家庭でアレンジしてみてください♪