# 「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

風邪を

ひきやすい

集中力がない

脳の発達への影響 (言葉の遅れ、記憶力等)

疲れやすい 元気がない



食欲がない





身長・体重の 伸びが悪い

## 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	5.5 m g

## 【鉄分の多い食品】



## **ヘム鉄** 主に<u>動物性食品</u>に含まれる 吸収も良い





### 非ヘム鉄 主に植物性食品に含まれる

きに<u>植物性食品</u>に含まれ 吸収が低い



豚レバー	6.5
鶏レバー	4.5
キハダマグロ	1.0
牛ヒレ肉	1.4

**ヘム鉄** 吸収率約 25%



吸収率

**非ヘム鉄** 吸収率約3~5%

ほうれん草 (生)	1.0
小松菜 (生)	1.4
納豆 (約1パック)	1.7
サラダ菜	1.2

※食品50g中に含まれる鉄分(mg)



非ヘム鉄

吸収の悪い非へム鉄も 食材を組合せてとることで、 吸収率も上がります!



or

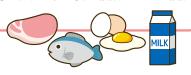
### ビタミンC

果物 (みかん、いちごなど) 野菜 (ブロッコリー、じゃがいもなど)



タンパク質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品



# 手軽に"ちょい鉄"レシピ♪



#### 【材料】

豚レバー……… 100g しょうが……… 30g 砂糖………… 小さじ 1

しょうゆ……… 小さじ 1 しょうが汁…… 小さ 1/2 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、 すりでまも加える。
- 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。

いろどりでオクラや 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♪