

2月

♡鉄分・ビタミンC補給♡

貧血予防メニュー

1人分栄養価

602cal

塩分 1.8g

献立

- ★キムパ（韓国風海苔巻き）
- ★大根とキクラゲのなます
- ★ひじきとジャガイモの炒め物
- ★小松菜とあさりの豆乳スープ
- ★キウイフルーツ



貧血予防対策！！

- ① 鉄分が多い食品を摂りましょう。動物性の鉄分は効率よく吸収できます。
→レバー、赤身の肉・魚、貝類、卵、小松菜、ひじき、ニラ
- ② 果物などのビタミンCを含む食品を摂取しましょう。ビタミンCは鉄の吸収を高める働きがあります。
→甘柿、イチゴ、キウイフルーツ、オレンジ、なばな、ブロッコリー、
- ③ コーヒーなどのカフェイン、食品添加物などのリンは鉄の吸収を阻害するので控えましょう。

