

7・8月

貧血予防レシピ

カロリー
595 Kcal

塩分
1.9g

鉄分
3.5g

menu

サバのさっぱり
トマトソースがけ

ご飯 (150g)

スッキーニの
冷やし味噌汁

ゴーヤと桜エビの
チャンフル

ひじきの
マヨネーズサラダ



貧血とは、体の中の血液が少なくなることで、それによって体がだるくなったり、息切れがしたりします。

〈貧血予防にオススメの栄養素〉

・血液を造る

鉄分：ひじき、大豆製品

葉酸：スッキーニ、枝豆、桜エビ

ビタミンB群：サバ、卵

・鉄分の吸収アップ

ビタミンC：ゴーヤ、トマト

1日の鉄分 推奨量

成人男性 **7.5g**

成人女性 **6.5g**

