

2月

＼ 鉄分たっぷり ／
貧血予防の食事

1人分栄養価
536 kcal
塩分 2.2g



献立

- ★カツオの手こね寿司
- ★青柳と小松菜のぬた
- ★ひじきと生揚げのナムル
- ★キャベツと干しエビの卵スープ
- ★イチゴ



貧血予防対策！！

- ① 鉄分が多い食品を摂りましょう。魚・肉・卵の動物性鉄分は吸収率が高いです。
→レバー、赤身の肉・魚、貝類、卵、小松菜、ひじき、ニラ、生揚げ
- 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。