

9・10月

# 鉄分たっぷり！ 貧血予防レシピ！！

カロリー  
**581 kcal**

塩分  
**0.6g**

鉄分  
**3.9g**

## menu

カツオの生姜焼き

ご飯(150g)

水菜と椎茸の味噌汁

かぼちゃの  
ヨーグルトサラダ

小松菜と油揚げの炒め物



貧血改善に欠かせない鉄分ですが、それだけでは吸収率が悪く、吸収を高められる栄養素と一緒に摂ることがオススメです。

〈貧血におすすめの栄養素〉

・血液を造る

鉄分：カツオ、大豆類（油揚げ、味噌）、  
水菜、アーモンド、小松菜

葉酸：大豆類（油揚げ、味噌）、水菜

・鉄分の吸収アップ

ビタミンC：かぼちゃ、水菜、小松菜

### 1日の鉄分 推奨量

成人男性 **7.5 g**

成人女性 **6.5 g**

