

2月

＼ 鉄分&ビタミンC ／
貧血予防レシピ

1人分栄養価
623kcal
塩分 2.2g

ほうれん草の

ドライカレー

ひき肉とほうれん草で鉄分たっぷり
トマトと大豆で甘めのカレー

ひじきと小松菜のサラダ

鉄分、カルシウム、ビタミンAがたっぷり！
ツナが入っているから食べやすい



いちご

低カロリーでビタミンCが豊富

あさりとブロッコリーの

レモンバター炒め

ニンニクがきいてペペロンチーノ風



★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

★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、いちご、キウイフルーツ、オレンジ、菜花、ブロッコリー、

★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。