

8月

夏の鉄分補給  
貧血予防レシピ

1人分栄養価  
560 kcal  
塩分 2.5g

キウイフルーツ

牛肉とナスの

レモンまぜそば



切り干し大根と小松菜の

マスタード和え

豆腐とトマトの中華和え

貧血予防の食事ポイント → 夏場は汗により水とともに鉄分も失います！！

★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、大豆製品

★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、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。

