

3月 貧血予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 588kcal

塩分 2.2g

鉄 9.3mg

<鉄の1日の推奨量>

男性：7.5mg

女性：6.5mg(月経時は10.5mg)

菜の花のツナマヨ和え

かぼちゃの豆乳ポタージュ

春野菜の肉じゃが

小松菜と梅の混ぜご飯

〈食事のポイント〉

- 鉄分が多い食品を摂りましょう → 赤身の肉、魚、卵、大豆製品、小松菜、ほうれん草、ひじき
- ビタミンCを含む食品を摂りましょう。ビタミンCは鉄の吸収を高める働きがあります。
→ じゃがいも、かぼちゃ、菜花、トマト、パプリカ、ブロッコリー、苺、キウイフルーツ
- バランスの良い食事を心がけましょう。(偏った食事は鉄不足の原因になる可能性があります)

