

鉄分もしっかり摂ろう!!!

鉄は、血を作るのに必要で、不足すると貧血になります。貧血になると発育にも影響があり、集中力の低下や疲労感、頭痛などにも繋がります。しっかり摂りましょう☆



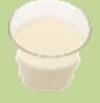
天理市保健センター
Tel.0743-63-9276

【妊婦の鉄1日推奨量】

	妊婦
初期	8.5mg
中期・後期	14.5mg
授乳期 (月経なし)	8.0mg

(日本人の食事摂取基準 2025年版)

初期・授乳期の場合

 鶏卵1個(50g) Fe 0.7mg	 牛もも肉(赤身)100g Fe 2.6mg	 納豆(60g) Fe 1.7mg
 調整豆乳 コップ1杯200ml Fe 2.4mg	 小松菜 50g Fe 1.4mg	

鉄の1日推奨量8.5mg

妊娠中期・後期の場合にはさらにプラス

 ほうれん草 40g Fe 0.8mg	 あさり缶 1/4缶 Fe 2.2mg	 厚揚げ1/2枚(50g) Fe 1.3mg
 ごま 大さじ1/2 Fe 0.4mg	 サバの水煮1/2缶(90g) Fe 1.2mg	 きなこ 5g Fe 0.4mg

鉄の1日推奨量14.5mg

食事だけで難しい場合は、付加食品(鉄分入りチーズや牛乳、ウエハース等)もオススメ!



鉄の吸収を促す栄養素

ビタミンC



動物性たんぱく質



を一緒にとろう!

☆簡単鉄分レシピを作ってみよう！



朝食

豆腐とほうれん草のスープ

材料 2人分

木綿豆腐:40g
白ねぎ:20g
ほうれん草:80g
わかめ(乾):1g
白ごま:大さじ1
鶏ガラスープの素:4g
ごま油:小さじ1
塩:少々
水溶き片栗粉:大さじ1

作り方

- ① 豆腐は1cmの角切りにし、ほうれん草は2cm幅、白ねぎはみじん切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ② 鍋に水、調味料、わかめ、白ねぎを入れ加熱する。
- ③ 沸騰したら、豆腐とほうれん草を入れる。
- ④ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

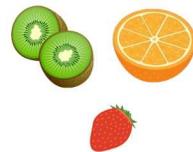
1人分の栄養量

エネルギー 79kcal
たんぱく質 3.8g
カルシウム 110mg
鉄 1.7mg
食塩相当量 1.3g



簡単なので
お昼ご飯に
最適!

+ キウイ等の
フルーツ



昼食

さば缶卵とし

材料 2人分

ごはん:適量
さば缶(水煮):1缶
卵:2個
長ねぎ:1/2本
みりん:大さじ1
しょうゆ:大さじ1/2
かいわれ大根:適量

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにさば缶を汁ごと、長ねぎ、みりん、しょうゆを入れる。中火にかけながらさば缶をほぐす。
- ③ 長ねぎがしんなりしてきたら、溶き卵を回し入れ、ふたをして卵を火を通す。
- ④ 器にご飯を盛り付け、③をのせ、かいわれ大根をトッピングする。

1人分の栄養量 (おかずのみ)

エネルギー 244kcal
たんぱく質 23.6g
カルシウム 240mg
鉄 2.2mg
食塩相当量 1.6g

小松菜と厚揚げの煮びたし

材料 2人分

小松菜:100g
厚揚げ:1個
みりん:大さじ1
しょうゆ:大さじ1
だしの素:小さじ1
水:200ml

作り方

- ① 小松菜は4cm幅に、厚揚げは1cm幅に切ります。
- ② フライパンに小松菜の葉の部分以外を入れ弱火で熱し、ふたをして4分蒸し煮にする。
- ③ 小松菜の葉を加えてしんなりとするまで炒める。

1人分の栄養量

エネルギー 110kcal
たんぱく質 7.2g
カルシウム 210mg
鉄 2.9mg
食塩相当量 1.9g

おやつ

材料 1人分

きなこ:5g(大さじ2/3)
調整豆乳:200ml
はちみつ:小さじ1

作り方

- ① 全てを混ぜ合わせる

1人分の栄養量

エネルギー 168kcal
たんぱく質 8.3g
鉄 2.8mg



クラムチャウダー風スープ

材料 2人分

あさり水煮:1/2缶
ミックスベジタブル:30g
玉ねぎ:40g
牛乳:200ml
水:200ml
コンソメ:2g
塩:適量
こしょう:少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋にミックスベジタブルと①とあさりと水を入れ、煮込む。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら牛乳を加えて、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

1人分の栄養量

エネルギー 97kcal
たんぱく質 7.0g
カルシウム 130mg
鉄 4.7mg
食塩相当量 1.0g

夕食



+ ステーキ+
こぶき芋



☆全て食べると鉄の1日推奨量を満たせます☆