

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。
 お子さんもママもしっかり摂りましょう☆

【鉄の1日推奨量】

	男	女
6～11か月	4.5mg	4.5mg
1～2歳	4.0mg	4.0mg
3～5歳	5.0mg	5.0mg
18～29歳 (月経時)	7.0mg	6.0mg (10.0mg)
30～49歳	7.5mg	6.0mg (10.5mg)
50～74歳	7.0mg	(10.5mg)
75歳～	6.5mg	5.5mg

(日本人の食事摂取基準 2025年版)



鉄強化食品も活用
するととりやすいよ

毎日推奨量と
るのは難しいワ

こどもの場合



鶏卵 1/2個
(25g)
Fe 0.4mg



牛ひき肉 (15g)
Fe 0.4mg



納豆 1/3パック
(15g)
Fe 0.4mg



ほうれん草 25g
Fe 0.5mg



ベビーうどん
25g
Fe 1.9mg



小松菜 20g
Fe 0.6mg



市販鉄強化
だしの素
小さじ1
Fe 0.4mg

鉄1日推奨量4.5mg

大人の場合



鶏卵 1個 (50g)
Fe 0.7mg



さんま 1/2尾 (50g)
Fe 0.7mg



調整豆乳
コップ1杯200ml
Fe 2.4mg



厚揚げ 1/2枚
(50g)
Fe 1.3mg



小松菜 1株
(35g)
Fe 1.0mg



切り干し大根
乾燥 10g
Fe 0.3mg



あさり 5個
(中身 15g)
Fe 0.6mg



豚ひき肉
(50g)
Fe 0.5mg

**鉄1日推奨量
7.5mg**



フォローアップ
ミルク 400ml
なら
Fe 4.7mg
もとれます

鉄の吸収を促す栄養素

ビタミンC



オレンジ

いちご



パプリカ



キウイ



じゃがいも

動物性たんぱく質



たまご

お肉



魚



を一緒にとろう!

☆簡単鉄分レシピを作ってみよう！



朝食 さばのトマト煮

1日でフォローアップ
ミルク400ml



材料 1人分

トマト: 30g
さば水煮缶: 15g
だし汁: 大さじ2
食パン: 適量

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種をスプーンなどで取り除き、粗く刻む。
- ② さばは茶こしに入れ、水気を切り、皮と骨を取り細かくほぐす。
- ③ 小鍋に、①、②、だし汁を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 食パンは好みの型(ハートや星等)で抜き別に盛る。



卵焼き+
キウイ等の
フルーツ



市販の鉄強化だしや
ソース等も活用しよう!



1人分の栄養量
(おかずのみ)
エネルギー 33kcal
たんぱく質 3.4g
鉄 0.3mg

昼食

桜エビと納豆のお好み焼き

材料 2~3人分

桜エビ: 小さじ1
キャベツ: 小さじ1
青ネギ: 1/4本
納豆: 大さじ1
卵: 小さじ2
水: 小さじ1
牛乳: 小さじ2
小麦粉: 大さじ3
塩: 少々
サラダ油: 少々

作り方

- ① 桜エビは細かく刻む。
- ② キャベツと青ネギをみじん切りにする。
- ③ 耐熱容器に①②と水大さじ1を入れ、電子レンジで約1分加熱する。
- ④ ボウルに③、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を丸く広げるように流し入れ、中にしっかり日が通り両面に焼き色がつくまで焼く。食べやすい大きさに切る。

1人分の栄養量
エネルギー 81kcal
たんぱく質 2.9g
鉄 0.4mg

豆腐とほうれん草のスープ

材料 1人分

もめん豆腐: 20g
白ねぎの白い部分: 3cm
ほうれん草(葉先): 4枚
だし汁: 大さじ5
水溶性片栗粉: 小さじ1
しょうゆ: 少々
塩: 少々

作り方

- ① 豆腐は1cmの角切りにし、白ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にほうれん草、水大さじ2をいれ、電子レンジで約30秒加熱、水にさらしてあく抜きをし、水気を切ってみじん切りにする。
- ③ 小鍋にだし汁、①を入れ火かけ、沸騰したら②を入れやわらかく煮る。水溶性片栗粉を加え、とろみをつけ、しょうゆ、塩を少々入れる。

1人分の栄養量
エネルギー 24kcal
鉄 0.5mg

夕食

レバー入りハンバーグ

材料 1人分

鶏レバーと野菜(ベビーフード): 大さじ1
ひき肉: 大さじ1
玉ねぎ: 小さじ1
パン粉: 小さじ1
サラダ油: 少々

作り方

- ① みじん切りした玉ねぎとひき肉、鶏レバーと野菜、パン粉を混ぜ合わせ、2等分にして丸める。
- ② フライパンに油を薄くひき、①を両面焼く

1人分の栄養量
エネルギー 50kcal
たんぱく質 2.9g
鉄 0.8mg

小松菜とポテトのグラタン風

材料 1人分

小松菜: 小さじ1
じゃがいも: 大さじ1
ホワイトソース(市販): 小さじ1
粉チーズ: 少々

作り方

- ① 小松菜とじゃがいもを加熱しておく。
- ② ホワイトソースを熱湯で溶かす。
- ③ 耐熱皿に①を入れ、その上からホワイトソースと粉チーズをかけ、オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く。

1人分の栄養量
エネルギー 37kcal
たんぱく質 1.7g
鉄 1.0mg

+ 青のりおにぎり 



☆全て食べると鉄の1日推奨量を満たせます☆