

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☆



天理市保健センター
 TEL0743-63-9276

【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	
75歳~	6.5mg	5.5mg

(日本人の食事摂取基準
2025年版)

こどもの場合

鶏卵1個(50g) Fe 0.7mg

牛もも肉(赤身)50g Fe 1.3mg

豚ひき肉(20g) Fe 0.2mg

納豆(60g) Fe 1.7mg

小松菜 20g Fe 0.6mg

ほうれん草 25g Fe 0.5mg

鉄1日推奨量5.0mg

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



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

お肉

魚

たまご

を一緒にとろう!

☆簡単鉄分レシピを作ってみよう！

朝食

ブロッコリーのキッシュ

材料 1人分

卵: 1個
豆乳: 小さじ2
ブロッコリー: 40g
ミニトマト: 1個
チーズ: 小さじ2

1人分の栄養量
エネルギー 115kcal
たんぱく質 9.4g
鉄 1.5mg

作り方

- ① ブロッコリーを加熱しておく。
- ② ボウルに卵と豆乳と①と1/4カットしたトマトとチーズを入れ混ぜる。
- ③ 電子レンジで火が通るまで加熱する。



いちごや
キウイ等
フルーツ



鉄分入りヨーグルトや
ウエハース等
も活用しよう！



ビビンバ

昼食

材料 2人分

牛肉(赤身): 50g
ほうれん草: 50g
にんじん: 30g
もやし: 30g
A 片栗粉: 小さじ1/2
しょうゆ: 大さじ1
砂糖: 小さじ1
ごま油: 少々
ご飯: 適量

作り方

- ① 全ての食材を食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草、にんじん、もやしを茹でる。
- ③ 牛肉をごま油で炒め、炒まったら、②とAを入れ、加熱する。
- ④ 器にご飯を盛り、③を盛り付ける。

1人分の栄養量(おかずのみ)
エネルギー 89kcal
たんぱく質 7.1g
鉄 1.5mg



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2
ひき肉: 大さじ2
玉ねぎ: 小さじ2
パン粉: 小さじ2
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 100kcal
たんぱく質 5.8g
鉄 1.6mg

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
小松菜: 20g
だし汁: 100ml
水溶性片栗粉: 小さじ1
しょうゆ: 小さじ1/2
塩: 少々

作り方

- ① 豆腐、白ネギ、小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋にだし汁、調味料を火にかけて、沸騰したら①を入れる。加熱できたら、水溶性片栗粉を加え、とろみをつけ、塩で調える。

1人分の栄養量
エネルギー 25kcal
鉄 0.5mg

☆全て食べると鉄の1日推奨量を満たせます☆