

# 鉄を多く含む食品 一例

普段の食事に鉄をプラス！ ～まずは、+2mgを目指そう！～

組み合わせ例)

\*納豆 1パック  
(その他大豆製品には鉄が豊富です)



鉄 1.3 mg

\*サバ水煮缶 1/2缶 (100g)  
(青瀬の魚には鉄が豊富です)



鉄 0.8 mg

\*色の濃い野菜 小鉢1/2 (35g)  
(ほうれん草、小松菜、アスパラなど)



鉄 1.0 mg

\*赤身の牛肉 40g



鉄 1.1 mg

\*鶏レバー焼き鳥 1本 (30g)



鉄 1.5 mg

\*豚レバー焼き鳥 1本 (20g)



鉄 3.9 mg

\*あさりの水煮缶 1食分 (15g)



鉄 4.4 mg

\*たまご 1個 (50g)



鉄 0.9 mg

\*切干大根 1回量 (乾 15g)



鉄 0.5 mg

→殻、砂がなく、調理に便利です！下記にオススメレシピあり♪



ポイントは、「赤」や  
「色の濃い」食材だよ！

特定の食品に偏らず、  
いろいろな物を食べよう！

◎市販されている「鉄添加」食品も、普段の食事に取り入れてみてください♪

◎たんぱく質・ビタミンC (果物・野菜・いも) を一緒に摂ると吸収率UP！喫煙は、逆に体内のビタミンCを消費し、鉄の吸収を妨げます。

◎鉄なべや鉄玉子もおすすめ！(鉄玉子…卵型の鉄の塊。お鍋に入れて普通に料理するだけで鉄分が補給できます。)

## 鉄分強化！ごちそうおにぎり(レシピ)

●●材料 3人分●● (おにぎり 3個分)

ご飯	1合分 (360g)
プロセスチーズ	30g
あさり水煮缶	1/3缶 (40g)
白すりごま	大さじ1 (9g)
干しさくらえび	10g
小ねぎ	10g
おにぎり用海苔	3枚

●●作り方●●



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	鉄 mg	食塩相当量 g
1人分 (1個分)	279	10.8	4.5	0.5

① ご飯は炊きたてか、混ぜやすいように温めておく。

※ご飯を炊くときにあさり缶の汁を加えて炊くのもおすすめです♡

② チーズを7mm角に切る。小ねぎはきれいに洗って、5mm幅の小口切りにする。

③ ①のご飯に、②、あさり水煮缶、桜えび、ごまを加えて切るように混ぜる。

④ おにぎり型ににごり、のりで包む。