

貧血予防のために鉄分をとろう！

Aクラス4班 7月14日(水)

〈献立〉

主食 ごはん
主菜 アジの佃煮
副菜 小松菜の胡麻和え
汁物 厚揚げの味噌汁
デザート きな粉のわらび餅

エネルギー:694 kcal
たんぱく質:32.0g
脂質 :19.8g
炭水化物 :95.3g
ビタミンC:32mg
鉄分 :6.2mg



☆貧血が起こる原因

いろいろな種類のある貧血の中で最も多い**鉄欠乏性貧血**は、鉄分の摂取量が足りなくヘモグロビンを十分に作れないため酸素を運搬する力が弱まり**動悸や息切れ、めまい**などの症状が起こります。

☆貧血を予防する方法

鉄分を多く含む食品をとるのはもちろん、同時に**鉄の吸収**を促進する**ビタミンC**も摂取する必要があります。この献立の鉄を多く含む食品は、あじ、小松菜、ごま、油揚げ、きな粉です。各食品の鉄含有量は、



この他にも...

レバー4.0mg やほうれん草 2.0mg、切り干し大根 3.1mg、大豆 6.8mg などがあります。(100g 当たり)
鉄分は **1食で 3.2~3.9mg、1日で男性 7.5mg 女性 10.5mg** の摂取が望ましいです。

☆ 使用されているアレルギー食品 (消費者庁 特定原材料 28品目のうち)

卵、ごま、大豆(きな粉、厚揚げ、みそ)