

栄養バランスよく食べましょう。

<1日に必要な鉄分量>

- 妊婦初期 → 7.0mg
- 妊婦中期・末期 → 17.5mg
- 授乳婦 → 7.0mg

- ・昼食時に1本鉄ジュース(毎日ピテツ)が付きます
- ・鉄分強化剤を3食に入れています
- ・3食の食事とセレブレーションディナーの内容変更はありません



鉄分を多く取り入れる工夫



ひじきサラダ
(ビタミンCたっぷりの生トマトと一緒に)



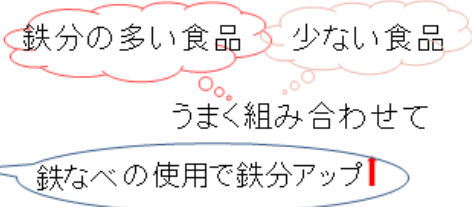
あさりのクラムチャウダー



ひじきご飯



肉と野菜の炒め物



鉄分の多い食品



小松菜



ほうれん草



ひじき



カツオ



貝類



ヒレ肉



レバー



納豆

鉄分の上手な摂り方

ヘム鉄
肉・魚



非ヘム鉄
野菜・穀類



+ ビタミンC



*コーヒー・紅茶・緑茶はタンニン(鉄の吸収を阻害)を多く含んでいます。食事中はなるべく控えましょう。飲み物はルイボスティーや麦茶に。