

レバーだけじゃない! ?

貧血におすすめの食べもの

貧血にはレバーやお肉が良いみたいだけど、
苦手なああ…

＼それでも大丈夫♪／

植物性食品の鉄分(非ヘム鉄)は、動物性のヘム鉄に比べて吸収率が低くなりますが、**ちょっとした工夫で吸収率をUP**することができます！

～鉄分の多い植物性食品～

- ◆ 玄米 オートミール
- ◆ 干しあんず 干しいちじく フルーン
- ◆ アーモンド ごま 大豆 あずき
- ◆ 小松菜 ほうれん草 フロッコ
リー



～これで吸収率UP!～

- **動物性たんぱく質、ビタミンCと一緒に食べる**
→ほうれん草のたまごとじ、フルーンのせヨーグルト…等
- **飲み物は水、白湯、ほうじ茶、麦茶を**
→緑茶、コーヒー、紅茶は鉄の吸収ダウン。
どうしても飲む場合は食後1時間あけて



☆血液は様々な栄養素から造られます。
いろいろな食品・料理を食べましょう!