

鉄分を離乳食に取り入れよう

ママの貧血予防の食事の参考にもしてください☆



なぜ赤ちゃんに鉄分を取り入れることがいいの？

-----Answer-----

生まれた時に体内に貯蔵している鉄が、成長していく中で5か月頃までにその鉄を使いきってしまうからです。その為、離乳食から鉄を摂取していきましょう◎

乳児期(0~6か月)



赤ちゃんは母体由来の鉄を体に蓄えて生まれてきます

生後6か月以降



母体由来の鉄が減少し始めてきます。この時に食事からの鉄が少ないと鉄欠乏になってしまう可能性があります

鉄欠乏の時に
見られる症状

- ・風邪をひきやすい
 - ・食欲不振
 - ・顔色が悪い
 - ・元気がない
- などの合図があります



| 時期の目安 | 5~6か月頃から | 7~8か月頃から | 9~11か月頃から | 1歳ごろから |
|----------|--|--|--|--|
| 鉄分の多い食材 | <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・ほうれん草 ・卵黄 ・豆腐 | <ul style="list-style-type: none"> ・納豆 ・まぐろ(赤身) ・きな粉 ・あおのり | <ul style="list-style-type: none"> ・赤身肉(豚・牛) ・レバー(豚・鶏) | <ul style="list-style-type: none"> ・あさり ・油揚げ ・厚揚げ ・がんもどき |
| 食べ方のポイント | 小松菜やほうれん草は葉先を茹でて棒状にし、ラップに包んで冷凍し、それをすりおろし、とろとろのペースト状にするのがオススメ☆ | きな粉や青のりはお粥にかけて食べてみて☆ 納豆は湯通しをして余分な粘り気を取り除いてみじん切りに★ | 加熱後、食べやすいように細かく刻んで☆ 食べにくい時は、片栗粉でとろみをつけたり、汁気のあるメニューに◎ | あさはりは小さくみじん切りにして食べやすい大きさに刻んで☆ 缶詰や真空パックを使うと調理の手間が省けます◎ |



どんな食材を離乳食に取り入れればいいの？

鉄吸収UPのポイント



動物性食品に多く含まれるヘム鉄は吸収率が高いです！

例えば、、、豚や牛の赤身肉やレバー、あさりなどの貝類など
ヘム鉄の吸収率は豆類や卵類、緑黄色野菜に含まれる非ヘム鉄の吸収率に比べて約5~6倍高いです☆

鉄を多く含む食品と**ビタミンC**を多く含む食材と一緒に食べると鉄の吸収率がUPします！

鉄を多く含む食品+イチゴ・オレンジ・キウイフルーツ・柿など
ビタミンCは加熱すると失われてしまうので、生で食べられる果物を食後に取り入れるのがオススメです◎

