



離乳食後期（9～11か月）の赤ちゃん 鉄分とれていますか？



赤ちゃんは出生時には体内に鉄を貯蔵していますが、成長していく中で使われていきます。特に、母乳は鉄含有量が少ないため、鉄を補っていくことが大切です。まずは、3回食でしっかり離乳食をとれるようにしましょう。そして、鉄を多く含む食材を使った離乳食レシピや育児用ミルクなども調理に取り入れたり、フォローアップミルクで補っていきましょう。

☆レシピは裏面にあります☆

◎ 鉄はビタミンCや良質なたんぱく質と同時にとると、吸収率がアップします！！

できるだけ、3つをそろえて食べましょう♪

- ①『主食』（炭水化物） ごはん・パン・麺類など
- ②『主菜』（たんぱく質） 肉・魚・大豆製品・卵
- ③『副菜』（ビタミン・ミネラル） 野菜・芋など

効率よく摂取するポイント！



「鉄」は、体内でヘモグロビンの材料となって、全身に酸素を運ぶという重要な役割を果たしている栄養素です。

鉄分が多くとれる食材の一例

- ・豚もも肉赤身
 - ・木綿豆腐
 - ・小松菜
 - ・牛もも肉赤身
 - ・納豆
 - ・ほうれん草
 - ・鶏レバー
 - ・高野豆腐
 - ・チンゲン菜
 - ・まぐろ
 - ・かつお
 - ・卵
- など

特定の食品だけではなく、いろいろな食品から意識してとり入れるよう、心がけましょう♪

※上記の食材の他、これらを調理に使用するのもよいでしょう。

- ・きな粉
- ・すりごま
- ・焼きのり
- ・青のり
- ・乳児用ミルク
- ・フォローアップミルク
- ・ベビーフード（レバー）
- ・ベビー用鉄入りふりかけ
- など



©土浦市

離乳食を1日3回よく噛んで食べましょう。鉄分不足が心配な場合や体重増加が少ない場合は医師に相談しましょう。

●赤ちゃんが貧血になった時の症状は？

- 顔色が青白い
- 爪の色が白っぽい
- 機嫌が悪い
- 食欲がない
- だるそうにしている
- 体重が増えない
- など

土浦市 栄養士

☆高野豆腐の味噌煮

高野豆腐	1/4 枚
ほうれん草	20g
生しいたけ	10g
だし汁	1/2 カップ
味噌	少々



- ①高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、水けを絞ってみじん切りにする。
- ②ほうれん草はゆでてから、生しいたけは石づきを落としみじん切りにする。
- ③鍋に①と②、だし汁を入れて弱火にかけてやわらかく煮えたら、味噌を加えて溶かす。

☆納豆とひじきのごま和え

ひきわり納豆	大さじ2
小松菜	10g
乾ひじき	小さじ1/2
すりごま	少々
しょうゆ	少々



ひじきは、戻さずに使えるものもあります。

- ①納豆は湯をまわしかける。
- ②小松菜はやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ③ひじきは水で戻して、やわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ④ボウルに①②③を入れ、すりごまとしょうゆで和える。

☆肉みそうどん



牛ひき肉	大さじ1・1/3
ゆでうどん	1/3 玉
水菜	5枚
生しいたけ	1/6 枚
だし汁	150cc
味噌	少々



- ①肉はしっかり火が通るまでゆでる。
- ②うどんは1cm長さに、水菜・しいたけはみじん切りにする。
- ③鍋にだし汁①②を入れてよく煮て、味噌を加える。

☆まぐろのみぞれ煮

まぐろ刺身	1/2 切れ
大根	20g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ1/2



- ①まぐろはしっかりと火が通るまでゆでて、ほぐす。
- ②大根はすりおろす。
- ③小鍋に①と②を入れて、だし汁としょうゆを加えてひと煮立ちさせ、少量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

☆きな粉蒸しパン(6個分)

小麦粉	70g
きな粉	10g
ベーキングパウダー	3g
乳児用ミルク	1/2 カップ
(または牛乳、豆乳、フォローアップミルクでも)	



- ①ボウルに粉類を入れて混ぜたら、ミルクを加えて、よく混ぜる。
- ②プリン型の中に紙カップを敷き、生地を6等分に流し入れる。
- ③鍋やフライパンに6個並べ、型の1/3程度まで水を加え、ふたをして弱火で10分蒸す。

☆かつおのマヨ焼き

かつお刺身	1切れ
プレーンヨーグルト	小さじ1弱
マヨネーズ	小さじ1/2弱
バター	少々



- ①かつおは小さめのそぎ切りにして、Aを全体にぬる。
- ②フライパンにバターを熱し、中に火が通るまで焼いて、ほぐす。

☆れんこんもち

れんこん	25g
しらす干し	4g
青のり	ひとつまみ
乳児用ミルク	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/4



焼いているときはあまり触れないようにする!

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②しらすは熱湯をかけて、粗みじんにする。
- ③ボウルに①②と残りの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④③を2等分にして平たく丸め、フライパンで弱めの中火で両面こんがり焼く。

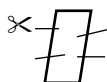
※油を使わないので、テフロン加工のフライパンで

かんたん「だし汁」のとり方

★電子レンジで ①耐熱容器に水を1カップと削り節をひとつまみかつおだし(2g)を入れて、ふんわりとラップをかける。

②600wの電子レンジで約1分加熱し、粗熱がとれてから、茶こし等でこす。

★入れるだけ ①10cmサイズの昆布を、ぬれふきんで軽く汚れをとり、両端に切れ込みを入れる。



②タッパー等に水を4カップと①を入れて冷蔵庫へ。半日程度で完成。

使いやすい量を製氷皿で冷凍し、凍ったら保存袋に入れておくと便利です♪