

貧血に注意しましょう。

貧血とは血液中のヘモグロビンの量が減って血液が薄くなった状態をいいます。

妊娠期・授乳期は貧血になりやすいので、次のことに気を付けましょう。

○主食＋主菜＋副菜をそろえましょう。

○肉、魚、卵などの動物性たんぱく質を含む食品を食べましょう。

○動物性食品と植物性食品を組合わせて鉄をとりましょう。



●● 鉄を多く含む食品 ●●

	動物性食品	植物性食品
あさりむき身 10粒(30g)	かつお(80g)	ほうれん草 1/3束(100g)
1.1mg	1.5mg	2.0mg
	まいわし(80g)	水菜 1/2束(100g)
	1.7mg	2.1mg
	納豆 1パック(50g)	
	1.7mg	