

てつぶん おお しょくひん し 鉄分の多い食品について知ろう



てつぶん ち
鉄分は、血をつくるもとになります。ふそく ひんけつ
不足すると、貧血になりやすくなります。
てつぶん おお
鉄分を多くとるようにしましょう。

てつ ぶん の 多い 食品



レバー

ぎゅうにく
牛肉

たまご



かつお



あさり



にぼし



なっとう

だいず
大豆

ひじき



ほうれんそう

てつ ぶん ふそく 鉄分が不足すると

あたま
頭がいたくなる

めまいがする

つか
疲れる

てつぶん きゅうしゅう たす 鉄分の吸収を助けるビタミンC

ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べるようにしましょう

トマト



ピーマン



じゃがいも



キャベツ



てつぶん はたら 鉄分の働きをよくするたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品と一緒に食べるようにしましょう

さかな



とうふ



ぎゅうにゅう



にく

