

【栄養指導表】

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

たんぱく質と鉄分を摂りましょう！

ヘム鉄の食品

- ・豚肉
- ・牛肉
- ・鶏肉
- ・レバー
- ・魚類

そのままでも
吸収しやすい



非ヘム鉄の食品

- ・卵
- ・貝類（しじみ、あさりなど）
- ・豆類（大豆、あずき、ココアなど）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）
- ・海藻類（ひじき、のりなど）

たんぱく質やビタミンCと
一緒に摂ると吸収しやすい



理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

