

乳幼児期の鉄欠乏に気を付けましょう

赤ちゃんは、鉄を体に蓄えて生まれてきます。この蓄えていた鉄は生後6か月頃から減少し始め、生後9か月頃には鉄欠乏が生じやすくなります。鉄欠乏は、貧血による体重増加や身長伸びの障害をきたすだけでなく、脳の発達・機能にも影響します。

母乳の鉄吸収率は粉ミルク※や食品からの吸収率よりも高いですが、含まれる鉄の量が少ないので離乳食で積極的に鉄を摂る事が大切です。

※粉ミルクとは育児用粉ミルクのことです。

積極的に離乳食に取り入れてほしい食材&調理ポイント



月齢	食べ始められる鉄を多く含む食材 鉄分UPポイント
生後5～6か月 (離乳初期)	小松菜、ほうれんそう、卵黄、きなこ 食材そのものの味に慣れてきたら、ペースト状の野菜やパンがゆに粉ミルクを振り混ぜて使うと鉄分UP。
生後7～8か月 (離乳中期)	納豆、高野豆腐、まぐろ(赤身)、かつお、シーチキン(水煮)、のり 2回食にする事で鉄分を含む食材を食べる機会を増やしていきましょう。
生後9～11か月 (離乳後期)	貝類(あさり水煮缶等)、レバー(鶏・豚)、赤身肉(牛・豚)、ひじき 赤身肉のひき肉はパサパサ感が気になって食べが悪い事も。片栗粉等でとろみを付けるとしっとり食べやすくなります。
生後12～18か月 (離乳完了期)	油揚げ、がんもどき ビタミンCを多く含む食材と一緒に摂ると鉄の吸収がアップします。 (ピーマン、水菜、キウイ、いちご、じゃがいも等)



乳児(6か月～11か月)の鉄の推奨量は男児5.0mg、女児4.5mg(※)です。お子様のご機嫌やお昼寝のタイミングがズレてしまったり、なかなか思うように離乳食が進まない事も多いですね。また、食事量にも個人差がある時期なので、十分な鉄の量を食事から摂る事が難しい場合も出てきます。鉄を強化した粉ミルクを離乳食を作る時に利用する事もお勧めです。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

母乳・育児用粉ミルク・牛乳の主な成分の比較

100mlあたり	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	ビタミンD(μg)
母乳 ※1	65	1.1	3.5	0.04	27	0.3
育児用粉ミルク※2	66.4～68.3	1.43～1.60	3.51～3.61	0.78～0.99	44～51	0.85～1.2
牛乳 ※1	67	3.3	3.8	0.02	110	0.3

※1 日本食品成分表(七訂)より

※2 国内市販品6社、12.7～13%調乳液



お子さんの食生活に関するご相談は栄養士まで

富士見市健康増進センター TEL: 049-252-3771 FAX: 049-255-3321
開所時間: 月曜日から金曜日 8時30分～17時15分(祝日と年末年始を除く)



★ 粉ミルク de 鉄分 UP レシピ ★

※粉ミルクとは育児用粉ミルクのことです。

おすすめ♡柔らか野菜の作り置き

人参、玉ねぎ、キャベツ等アクの少ない野菜を大きめに切り、たっぷりの水と共に中火でコトコト 20 分程野菜が柔らかくなるまで煮て、月齢に応じた大きさに切って冷凍しておく便利です。煮汁も野菜の旨味たっぷりでぜひ使いましょう！製氷皿に冷凍してストックしておけば離乳食に手軽に使えます♪

★ マーク…野菜、野菜スープ使用



離乳初期（生後 5 か月～6 か月）

●ほうれん草のミルクペース（1 人分）

【材料】

- ・ほうれん草…20 g
- ・粉ミルク…13 g
- ・野菜スープ ★ 又は白湯…適量



- ① ほうれん草は柔らかく茹で、葉先を刻み、すり潰す
- ② ①に粉ミルクを混ぜる。水分が足りなければ ★ の野菜スープや白湯で固さを調節する。

1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 24%



離乳中期（生後 7 か月～8 か月）

●ミルクシチュー（1 人分）

【材料】

- ・白身魚…15 g
- ・ブロッコリー…10 g
- ・玉ねぎ、人参…各 10 g
- ・野菜スープ…50m l
- ・粉ミルク…26 g
- ・水溶き片栗粉（片栗粉 2 g + 水 5 m l）



- ① 小鍋に湯を沸かし、粗く刻んだブロッコリーを柔らかくなるまで茹でる。白身魚も入れて火が通ったらほぐす。
★ の玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。
- ② 鍋に①と ★ の野菜スープ、粉ミルクを入れて火にかける。沸騰したらひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。

1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 35%



離乳後期（生後 9 か月～11 か月）

●ポテトサラダ（1 人分）

【材料】

- ・じゃがいも…40 g
- ・玉ねぎ、人参…各 10 g
- ・粉ミルク…26 g



- ① じゃがいもは皮を剥き 7mm 角に切り、柔らかくなるまで茹でて湯をきる。
- ② ★ の玉ねぎ、人参は 3mm 角に切る。
- ③ ①、②、粉ミルクを加えて混ぜ合わせる。

1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 37%



離乳完了期（生後 11 か月～18 か月）

●ツナトマトクリームパスタ（1 人分）

【材料】

- ・マカロニ…30 g
- ・ツナ水煮缶…15 g
- ・玉ねぎ…20 g
- ・野菜スープ…100m l
- ・トマトケチャップ…小さじ 1
- ・粉ミルク…13 g



- ① マカロニを軟らかく茹で、1/3 の長さに切る。
- ② 鍋にみじん切りにした ★ の玉ねぎと野菜スープ、①のマカロニ、ツナを入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら粉ミルクとケチャップを入れて水分がなくなるまで煮詰める。

1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 30%



1 歳以降の鉄強化おやつ

●きな粉ペースト（1 人分）

【材料】

- ・きな粉…4 g
- ・粉ミルク…13 g
- ・白湯…適量



- ① 粉ミルク、きな粉に白湯を少量づつ加えながら混ぜ、ペースト状の固さに調節する。

パンに塗って
サンドイッチに



1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 24%



1 歳以降の鉄強化おやつ

●簡単レンジりんご蒸しパン（1 人分）

【材料】

- ・りんご…10 g
- ・薄力粉…15 g
- ・粉ミルク…26 g
- ・水…20m l
- ・小さな耐熱容器
（シリコンカップや紙コップ等）



- ① りんごはいちょう切りにし、少量の水（分量外）をかけラップをして電子レンジで約 30 秒加熱する。
- ② 薄力粉、粉ミルク、分量の水を注いでよくかき混ぜる。①のりんごも加えて軽く混ぜ、生地を容器に流し入れる。
- ③ ラップをふんわりかけて、電子レンジで 1 分加熱する。竹串を刺して生地が付いてくるようなら 10 秒づつ追加で加熱して火を通す。

1 日の食事摂取基準
に対する
鉄の充足率 37%



※電子レンジ出力：600w

※ ★ を使って作った場合はお早めにお召し上がりください。

