

離乳食で鉄分を摂取するには

赤ちゃんはお腹の中で鉄分を蓄えた状態で生まれてきますが、生後5～6か月を過ぎた頃から徐々に少なくなってきます。2回食になる頃から少しずつ鉄分の多い食品をとり入れるようにしてみましょう。

また、鉄分を多く含む食べ物ばかりにこだわらず、主食、主菜、副菜を意識してバランスよく与えてあげましょう。



1. 鉄分の多い食品をとり入れていきましょう。

吸収率の高い「ヘム鉄」を積極的に取り入れましょう。ただし、離乳期にはとり入れにくい食材も多いです。「非ヘム鉄」を含む食材は離乳期にとり入れやすい食材も多いです。様々な食材から鉄分をとることを意識してみましょう。

★鉄分を含み、吸収の良い動物性食品（ヘム鉄）

- レバー（3回食～）
- 赤身の肉（3回食～）
- 血合いの多いマグロやカツオ（2回食～）
- あさり、しじみ（1歳～）



レバーペースト等のベビーフードを上手に利用するのもよいでしょう。



★鉄分の多い植物性食品（非ヘム鉄）

- 大豆製品（1回食～）
（調整豆乳、納豆、ゆで大豆、高野豆腐、きな粉など）
- 濃い緑の葉野菜（1回食～）
（小松菜、ほうれん草、春菊等）
- 卵（卵黄は1回食後半～）
- 乳製品（プレーンヨーグルトは2回食～）
- ひじき（3回食～）



育児用ミルクやフォローアップミルク等には鉄分も含まれているので、料理に使うのもよいでしょう。

ミルクがゆ
ミルク煮 等

*（ ）内は離乳食開始の目安です。食材の使用は個人差もありますので、裏面を参照に、食物アレルギーのある場合は主治医と相談しながらすすめましょう。

2. ビタミンCを一緒にとる

ビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれる働きがあります。鉄分だけでなく、ブロッコリーやかぼちゃ等の緑黄色野菜を離乳食に加えて、ビタミンCの多い食材と一緒に摂ることもおすすめです。



離乳期の食材の進め方

よく質問のある食材について、すすめ方の一例を紹介します！！

○あくまでも目安です。子どもさんの離乳の進行状況に応じて（左から右へ）ゆっくり進めましょう。

○新しい食品を与えるときは、1日1種類とし、1さじ与えましょう。

○食物アレルギーのある場合は、主治医と相談しながらすすめましょう。



離乳の開始 離乳の完了

	生後5.6か月頃（1回食）	7.8か月頃（2回食）	9～11か月頃（3回食）	12～18か月頃（3回食）
調理形態 (かたさの 目安)	ブレンヨーグルト状 なめらかに すりつぶした状態	豆腐状 舌でつぶせる固さ	バナナ状 歯ぐきでつぶせる固さ	肉だんご状 歯ぐきで噛める固さ
魚 	白身魚 (たい、カレイ、 ばとう、 たらなど) しらす干し (塩抜き)	赤身魚 (まぐろ、 かつおなど) 鮭やツナの水煮缶	青皮魚 (あじ、さば、 いわし、 さんまなど)	
肉 		鶏ささみ	豚・牛の赤身肉 (最初はひき肉) 脂の少ないもの レバー (鶏が使用しやす い)	ハンバーグや肉団子など の固めた料理、 うす切り肉を細かく刻ん で使うこともできる 添加物や塩分の少ない ウインナー、ハムなど (加熱したもの)
大豆製品他 	豆腐 (絹ごし豆腐から) きな粉	納豆、高野豆腐	大豆の水煮	油抜きした油揚げ 生揚げ、がんもどき
卵	固ゆで卵黄	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
乳製品 		牛乳 (料理に加熱して使用) ブレンヨーグルト チーズ 塩分や脂肪分の少ないもの (粉チーズ、カッテージチーズ など) クリームチーズは×		牛乳(飲用) 1歳過ぎてから
油 		離乳食開始1か月 過ぎた頃から 無塩バター	植物油 (オリーブ油、サラダ油 ごま油、すりごまなど)	全卵に慣れたら マヨネーズ(加熱)
調味料		新鮮な食材を使い素材の味で 調味料はできるだけ控える 食べたがらない子どもの場合 風味づけ程度 (塩・しょうゆ・みそ)	少量のケチャップ、 マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度

※「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」（公益財団法人母子衛生研究会 発行）
をもとに作成しています。