

# 貧血が気になるあなたに・・・

**鉄分が 5.8mg 含まれています！**

<参考> 鉄分の食事摂取基準量 (mg/日)

女性：(18～29 歳) 10.5 mg (30～69 歳) 11.0 mg

男性：(18～29 歳) 7.0 mg (30～69 歳) 7.5 mg

小松菜も 100g あたり  
鉄 2.8mg

- 厚揚げの麻婆キャベツ
- 小松菜とツナのマスタード和え
- 大根の中華スープ
- 雑穀ご飯

535Kcal

植物性食品に含まれる  
鉄分は大根などに含まれる  
ビタミンCと一緒に食べると

**吸収率 UP！！**



※イメージ画像