

てつぶん 鉄分をとろう！

てつぶん えいよう けつえき ざいりょう てつぶん た
鉄分という栄養は、血液の材料になるものです。鉄分が足りない
けつえき つく ひんけつ びょうき
と、血液が作れなくなると貧血という病気になります。

てつぶん ひつよう ひと 鉄分がたくさん必要な人

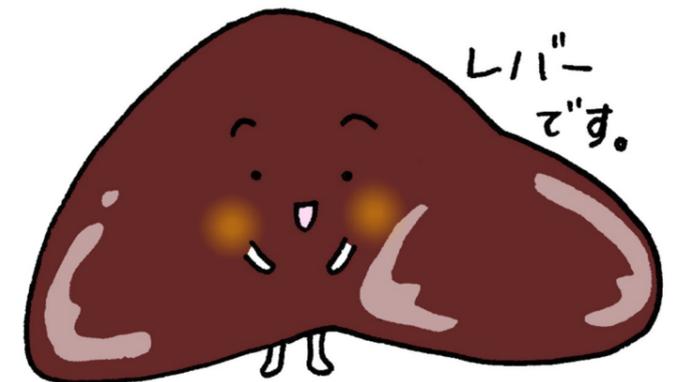
からだ せいちょう こ にんぷ
体が成長している子どもや妊婦さんは、

とく けつえき ふ てつぶん ひつよう
特に血液が増えるので鉄分が必要です。



ほんじつとうじょう
本日登場！

レバー
です。



てつぶん おお た もの
鉄分の多い食べ物は、レバー・ひじき・ほう

そう あかみ にく
れん草・あさり・赤身のお肉などです。