

離乳食初期から始める 鉄補給レシピ

三重県地域活動栄養士連絡協議会 桑名支部

目次

- ・概要
- ・One Spoon表
- ・レシピ（初期・中期）
- ・簡単なだしの取り方
- ・簡単なおかゆの作り方（10倍がゆ、7倍がゆ）
- ・取り分け離乳食
- ・あとがき
- ・付録資料1.2

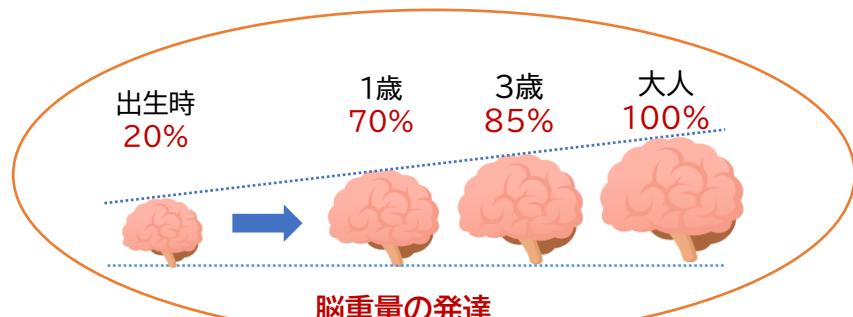
概要



鉄が不足するとどうなる？

- ・脳や神経発達に影響があり知能、認知機能の低下が懸念されます。
- ・鉄欠乏性貧血になると食欲がない、落ち着きがない、すぐ泣くなどの症状が現れます。

脳に鉄が必要！！



3歳には脳は85%の大きさに成長！！
離乳食の時から意識して鉄を摂る必要
があるのが分かるね。

1日あたりの「鉄」の推奨摂取量

	男の子	女の子
0~5ヶ月	0.5mg*	
6~11ヶ月	5.0mg	4.5mg
1~2歳		4.5mg
3~5歳		5.5mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準
(2020)」より *0~5ヶ月は目安量

成人男性の1日の鉄推奨摂取量は7.5mgです。
体は小さいがかなり積極的に鉄を摂らないと
不足してしまいます。



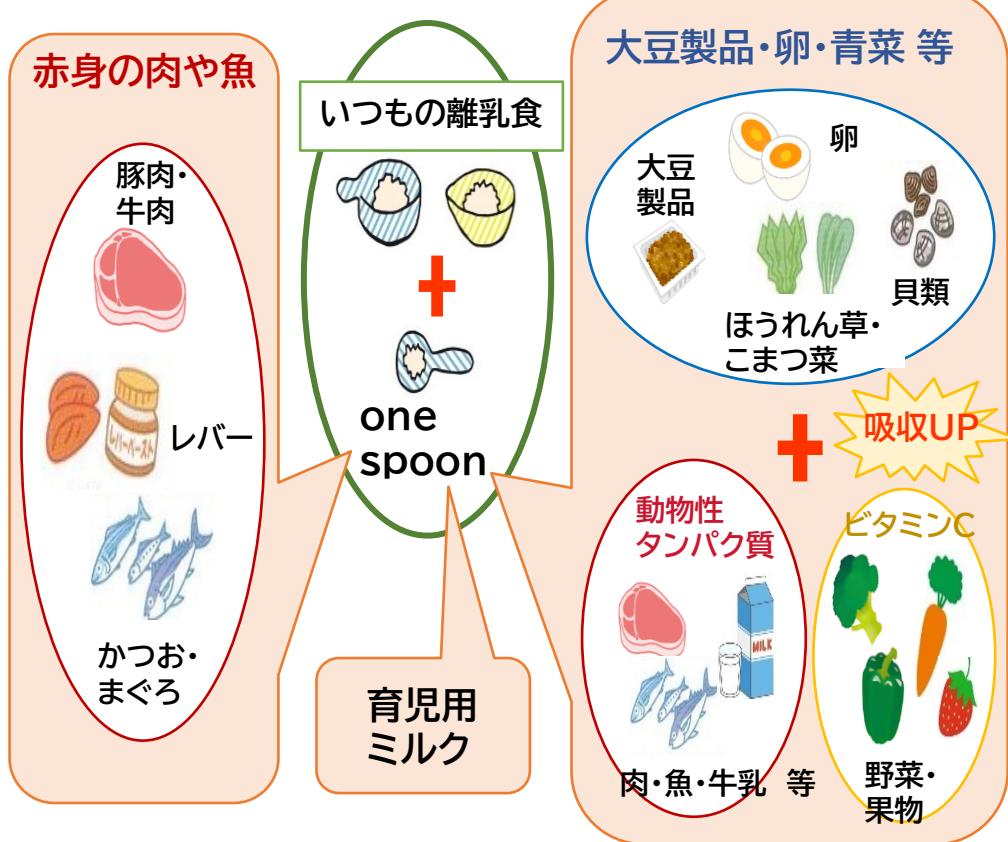
母乳は鉄が少ない

	100mLあたりの鉄含有量
母乳	0.04mg
育児用ミルク(調整済み)	0.78~0.99mg
牛乳 ※	0.02mg

比較してみると母乳や
牛乳では鉄が少ない事
が分かるよ。



鉄を積極的に摂取しよう!!



・赤身の肉や魚は鉄を豊富に含んでおり吸収率も高いです。

- ・大豆製品や卵、野菜等は鉄の吸収率は低いですが**動物性たんぱく質**や**ビタミンC**と一緒に摂ると吸収率がアップします。
- ・育児用ミルクを離乳食に使うと良いでしょう。

※付録資料1をご参照ください。



One Spoonプラスする事で鉄不足を
予防できるよ！！

One Spoon表

レシピ例

初期

- ・おかゆ+きなこ 
- ・じゃがいも+だし汁+卵黄 
- ・ほうれん草+絹ごし豆腐+おからパウダー  (レシピ1参照)
- ・卵黄+育児用ミルク  (レシピ2参照)
- ・オートミール+育児用ミルク  (レシピ3参照)
- ・オートミール+トマト+育児用ミルク  (レシピ4参照)

中期

- ・ほうれん草+じゃこ+豆腐  +BF 
- ・大根+マグロ  (レシピ5参照)
- ・ほうれん草+じゃがいも+ひきわり納豆  +BFソース  (レシピ6参照)
- ・マグロ+育児用ミルク  (レシピ7参照)

BF : ベビーフード

One Spoon 鉄を多く含む食品			
日本の離乳食にプラスして栄養アップ!			
商品	小1ヶ月 1ヶ月 3ヶ月	参考量 (g)	100g中の鉄 含有量 (mg)
味レバーパウダー	0.45	5.0	
牛乳チーズ	0.12	2.8	
マグロ	0.1	2.0	
三肉	0.09	1.5	
ひきわり納豆	0.13	2.6	
高野豆腐(8)	0.12	7.5	
おからパウダー	0.12	4.9	
オートミール	0.10	5.9	
育児用ミルク (1)	0.14	6.5	
計量	0.28	5.2	

※One Spoon表は付録資料2をご参照ください。

レシピ1（初期）

ほうれん草と豆腐のペースト

+

One Spoon
おからパウダー

【材料】

絹ごし豆腐 20g

ほうれん草 10g

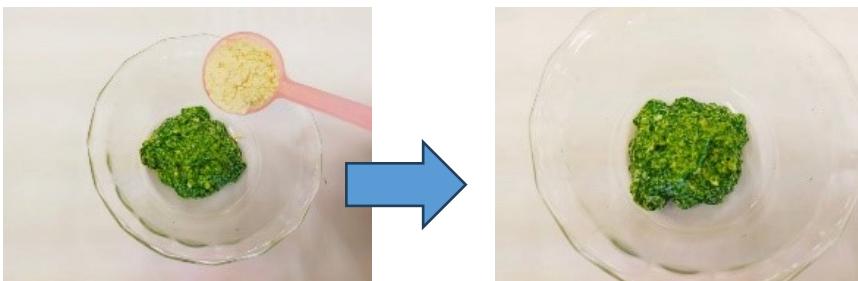
おからパウダー 小さじ1

だし汁 適量

鉄
0.12mgUP

【作り方】

- ①ほうれん草は柔らかくゆでて、水にさらし、水気を絞る。葉の部分を細かく切って、ブレンダーや裏ごしなどして滑らかにする
- ②豆腐をゆでて裏ごしする。
- ③ほうれん草と豆腐を混ぜる。
- ④⑤におからパウダーを入れてよく混ぜる。
- ⑤舌触り・粘度などはだし汁で調整する。



ポイント

ほうれん草は纖維が多いため、裏ごしをしっかりしてね！



鉄 0.4mg → 0.52mg

レシピ2（初期）

卵黄のペースト

+

One Spoon 
育児用ミルク

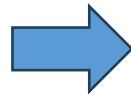
【材料】

ゆで卵黄 1/2個（約10g）

育児用ミルク（粉） 小さじ1

お湯 10ml 小さじ2

鉄
0.16mgUP



卵黄を与えるのが初めての場合、卵白に触れていない中心部分をひとさじから与えてね。

ポイント



【作り方】

①ゆで卵を作る。

なべに卵がかぶる位の水を入れ、火にかけ、沸騰してから20分ゆでる。

②ゆで卵を水に取り、粗熱が取れたら卵黄と卵白にすぐに分ける。

③育児用ミルクをお湯10mlで溶かす。

④卵黄をつぶして、③でのばす。

鉄 0.3mg → 0.46mg

レシピ3（初期）

オートミール

+

One Spoon 育児用ミルク

【材料】

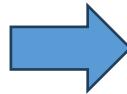
オートミール（細かく碎かれたインスタントタイプ） 大さじ1（8g）

育児用ミルク（粉） 小さじ1

水 大さじ5（90g）

鉄
0.16mgUP

※お子様によって柔らかさを水・お湯で微調整する



オートミールは吹き出し防止のため、必ずラップをかけずにレンジにかけよう。熱いから5分程度冷ましてね！

ポイント



【作り方】

- ①大人が使用する両皿（底が深い皿）にオートミールと水を入れる。
- ②ラップをしないで600W2分レンジにかける。
- ③5分そのままにする。※やけど注意
- ④育児用ミルクを入れてかき混ぜる。
- ⑤粘度などはお湯か水で調整する。



ラップせずにレンジにかける 5分程度冷ます

鉄 0.4mg → 0.56mg

レシピ4（初期）

オートミール

+

トマトの酸味でおいしさUP!! 😊

裏ごしトマト

【材料】

オートミール（細かく碎かれたインスタントタイプ） 大さじ1（8g）

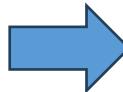
育児用ミルク（粉） 小さじ1

水 大さじ5（90g）

※お子様によって柔らかさを水・お湯で

微調整する

鉄
0.16mgUP



【作り方】

①オートミールをレンジにかける。

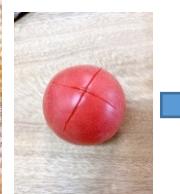
※レシピ(初期) オートミールの作り方を参照

②トマトに十文字の切り込みを包丁で入れる。

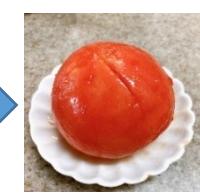
③ラップをかけずに600W1分レンジにかける。

④皮と種を取り除いてミキサーにかける。

⑤トマトペースト小さじ2をオートミールに加えて混ぜる。



レンジ前



レンジ後



上皿 ミキサー後の実部分
下皿 取り除いた種と皮部分

トマトは必ず加熱し、皮と種を除いてからペーストにしよう！裏ごし器、ミキサー、ハンドブレンダーを使用して冷凍しておくと準備が簡単になるよ。



鉄 0.4mg → 0.56mg

レシピ5（中期）

マグロと大根のみぞれ煮

【材料】

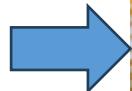
マグロ 15g(刺身1切れ程度)

大根おろし 30g

だし汁 10ml

片栗粉 小さじ1/3程度

鉄 0.3mg



ポイント

マグロはパサつきを防止するため、片栗粉を表面にまぶしましょう！

+

鉄強化食材

マグロ

【作り方】

- ①マグロに片栗粉をまぶして茹でる。
- ②マグロの粗熱がとれたら、細かくほぐして刻む。
- ③大根をすりおろす。
- ④鍋にだし汁、大根おろしを入れて煮立たせる。
- ⑤マグロを加えて、火を入れてできあがり。



鉄 0.1mg → 0.4mg

レシピ6（中期）

納豆野菜あんかけ

+

鉄強化食材

納豆、ほうれん草、BF

【材料】

ひきわり納豆 小さじ1

ほうれん草 10g

じゃがいも 20g

BFソース 1袋(3.2g)

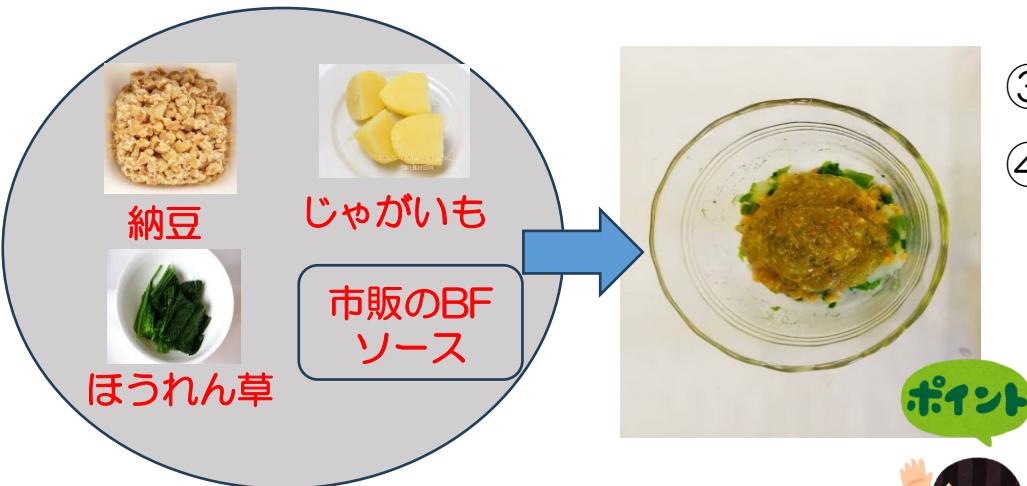
鉄
0.13mgUP

鉄
1.0mgUP

【作り方】

- ①ほうれん草は柔らかくなるまで茹でて水でさらす。葉の部分を取り切り細かく切る
- ②じゃがいもは柔らかくなるまで茹でて細かく切る。
- ③①と②を混ぜて納豆を加える。
- ④最後にBFソースをかける。

鉄 0.28mg→1.41mg



味や香りもよくBFソースをかけることによって手軽に食べやすくなるよ。



レシピ7（中期）

マグロのミルク煮

+

鉄強化食材

マグロ、育児用ミルク

【材料】

マグロ15g（刺身1切れ程度）

片栗粉小さじ1/3程度

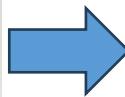
水 50ml

育児用ミルク小さじ4杯

ほうれん草20g

鉄
0.3mgUP

鉄
0.64mgUP



ポイント

さらにかぼちゃ・じゃがいも・さつまいもなどを追加するとボリュームUPするよ！



鉄 0.4mg→1.34mg

簡単なだしの取り方

おいしいだしを簡単に作ろう！
1回量を冷凍しておくと便利！

昆布かつおだし



【材料】

昆布（カット昆布）1個（大きさ1×3cm程度）

水 200ml、鰹節 5g（小袋1袋）

【作り方】

①昆布と水、かつおぶしを耐熱容器に入れてつけておく（3時間～半日）

②時間が経ったら、500W1分レンジにかける



干しシイタケだし



【材料】

干しシイタ 2枚程度、水 200ml

【作り方】

①干しシイタケと水を耐熱容器に入れて、冷蔵庫で6時間～12時間程度水に浸す
食べる直前に500W1分レンジにかける



野菜だし



【材料】

人参、玉ねぎ、キャベツなど 40g程度

⇒あくの少ない野菜、切れ端でOK

水 200ml

【作り方】

①野菜と水を耐熱容器に入れて500W5分レンジにかける（野菜が固ければもう少し時間をのばす）



野菜のゆで汁も野菜だしとして使えるよ！



にぼしだし



【材料】

にぼしだし 2g程度4本程度（水の10%）、

水 200ml

【作り方】

①にぼしだしと水を蓋つき容器に入れて、冷蔵庫で5時間以上水に浸す



加熱する時はにぼしの頭やワタを取ると雑味がなくなるよ。
水出しは簡単だよ！



簡単なおかゆの作り方(鍋・炊飯器の場合)

10倍がゆ

- ★ご飯から作る
炊いたご飯60g、水400ml
- ★米から作る(炊飯器を使う)
米大さじ1、水150ml

7倍がゆ

- ★ご飯から作る
炊いたご飯60g、水200ml
- ★米から作る(炊飯器を使う)
米大さじ6、水630ml



【お鍋で作る方法】

- ①鍋に炊いたごはんと計量した水を入れてほぐす。
- ②中火にして沸騰したら鍋のふたをずらし、弱火にして10分程度煮る。
- ③火をとめて7~8分蒸らす。

離乳食開始直後は、ハンドブレンダーや裏ごし器等で滑らかにし、重湯の量で固さを調節。慣れてきたら粗目につぶしましょう。

ポイント



蒸らし時間、炊飯器によって出来上がり量に差があります。

【炊飯器で作る方法】

《10倍がゆ》

注意!

- 5合炊き以上の炊飯器で、大人の米は3合までにする。
- 早炊き機能は使わない。



- ①炊飯器に、洗米した大人用の米と水を入れる。

- ②中央に、耐熱容器にいれたこども用の米を置き、炊飯スイッチを押す(早炊きにしない)

《7倍がゆ》

- ①米を洗米し、炊飯器に計量した水と米を入れて、炊く(おかゆモードがあればそれを使う)

簡単なおかゆの作り方(電子レンジの場合)



10倍がゆ

★ご飯から作る
炊いたご飯40g、水200ml (1:5の割合)

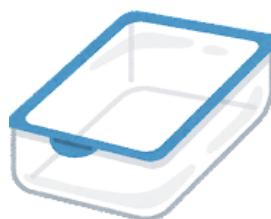
7倍がゆ

★ご飯から作る
炊いたご飯60g、水180ml (1:3の割合)

【電子レンジで作る方法】

- ①炊いたご飯と計量した水を耐熱皿に入れて混ぜる。
※注意！吹きこぼれやすいため、大人が使用する丼皿（底が深い皿）を使用する
- ②ラップをふわっとかけて、電子レンジにかける。600W5分程度
※注意！ラップはピタッと密閉しない！
- ③そのままレンジで、10分蒸らしてできあがり。

多く作れたら、フリージングトレーなどで1回分に分けて冷凍しておくと便利！



離乳食、冷凍保存のポイント

- ①食材は新鮮なものを使用する
- ②日付を書いて1週間以内を目安に使い切る
- ③冷凍のまま再加熱する。自然解凍はNG

ポイント



取り分け離乳食（例）

大人の食事から簡単に離乳食を作ろう！

大人の食事



鉄が摂取できる離乳食（中期）



納豆粥

【材料】

おかゆ（7倍粥）50～80g

※作り方はおかゆの作り方を参照

納豆 小さじ1 （ひきわり納豆がおすすめ）

【作り方】

- ①ひきわり納豆がなければ、納豆を細かく刻む。
- ②刻んだ納豆に熱湯をかけて粘りを取りる。
- ③おかゆと納豆をスプーンで混ぜ加熱させる。

湯通しをすると粘りやにおいが少なくなるよ



ほうれん草と豆腐の白和え

ほうれん草はみじん切り、豆腐は潰して混ぜる
味噌汁のだしでのばして、柔らかさを調整する

マグロのミルク煮

レシピ（中期）を参照

あとがき

このレシピはいつもの離乳食に手軽にone spoonプラスする事で
鉄欠乏のリスクを下げる事を目的として作成いたしました。
ご参考にしていただき、日々の離乳食に活用して頂けると嬉しく思います。

三重県地域活動栄養士連絡協議会
桑名支部

付録資料 1



生後6ヶ月から必要な栄養素 鉄

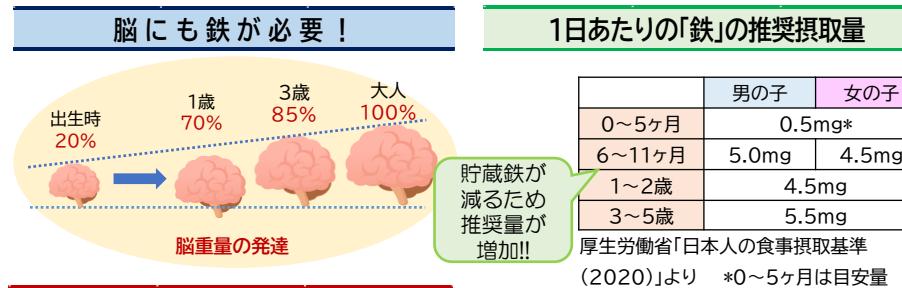
現在の離乳食のガイドライン(授乳・離乳の支援ガイド2019)では、母乳育児の場合、生後6ヶ月から鉄欠乏になるリスクが高いため、鉄を意識的に摂取することが大切だと言われています。

鉄が不足すると…

脳や神経の発達への影響 ⇒ 知能、認知機能等の低下

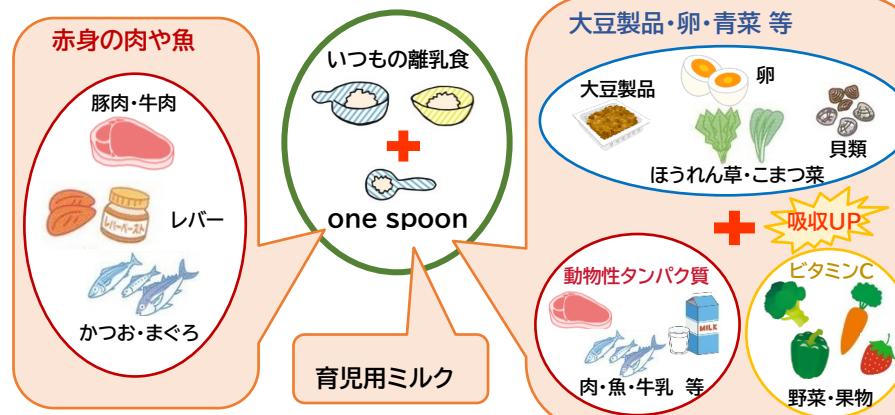
鉄欠乏性貧血 ⇒ 食欲がない、落ち着きがない、すぐ泣く 等

予防が大切！



どうやって鉄を摂取すればよい？

鉄を多く含む食品を離乳食に取り入れましょう



	100mLあたりの鉄含有量
母 乳	0.04mg
育児用ミルク(調整済み)	0.78~0.99mg
牛 乳 ※	0.02mg

※牛乳の飲用は1歳から
1歳未満でも離乳食に少量使用することは可能

離乳食開始は5ヶ月頃を
推奨しております



付録資料2

One
Spoon

鉄を多く含む食品



日常の離乳食にプラスして鉄量アップ！

食品	小さじ 1杯	小さじ1杯の 鉄含有量 (mg)	100g中の 鉄含有量 (mg)
鶏レバー		0.45	9.0
牛ミンチ		0.12	2.4
マグロ		0.1	2.0
豆腐		0.08	1.5
ひきわり納豆		0.13	2.6
高野豆腐(乾)		0.12	7.5
おからパウダー		0.12	4.9
オートミール		0.10	3.9
育児用ミルク (粉)		0.16	6.5
卵黄		0.26	5.2

日本食品標準成分表2022年版 八訂

三重県地域活動栄養士連絡協議会 桑名支部

参考文献

- ・授乳・離乳支援ガイド 2019改訂版:厚生労働省
- ・日本食品標準成分表2022年版(八訂):文部科学省
- ・補完食:WHO(World Health Organization)世界保健機関
- ・新生児に対する鉄剤投与のガイドライン2017:日本新生児成育医学会、医療標準化委員会内 鉄剤補充ガイドライン作成小委員会
- ・多田香苗:補完食における鉄の補充:外来小児科Vol24 No.2(2021)
- ・「知りたいがわかる」乾物専門店のおだし情報サイト
<http://news.tyuusui.com/6682>:2023年12月1日参照
- ・ベビーカレンダー <https://baby-calendar.jp/recipe/6349>:2023年12月1日参照
- ・HugKum:<https://hugkum.sho.jp/15901>:2023年12月1日参照
- ・cookpad:<https://cookpad.com/recipe/1632673>:2023年12月1日参照