



食育だより

令和 4 年 9 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

お子さんに貧血はないですか？

*** 貧血を軽く考えていませんか？ ***



幼児の貧血が増えています。
...検査スタッフさんのお話でした...

幼児期の貧血は、●知能の発育への影響 ●身体発育の低下
●情緒不安定 ●注意力散漫などが見られます。
また、風邪をひきやすいなどの細胞性免疫の低下も見られたりします。



貧血？=血が貧しい？

身体が成長するこの時期に、必要な鉄分をまかなっているでしょうか？
貧血の多くは『鉄欠乏性貧血』です。
普段の食生活で鉄分を意識してみましょう。

要精検？
経過観察？



★牛乳の多飲はないですか？



特に2歳以上の貧血で、6か月から2歳で重症貧血、鉄補給にもかかわらずなかなか改善しないなどの場合は、水がわりにのんでいる牛乳が原因のこともあります。

(1日に400~500ml以上飲んでいませんか？ 要チェック！)

★お母さんに貧血はありませんか？

現在妊娠中、授乳中の方は貧血(鉄分不足)に注意しましょう。



★貧血予防はお母さんのお腹にいるとき、すでに始まっています。

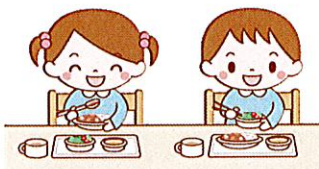
正しい食生活で健康な母体をつくりましょう。

『フェリチン=貯蔵鉄』が生後に大きく影響します。



鉄を多く含む食品

- ▶ 貧血予防のために積極的に取り入れましょう。
- ▶ ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUPします。(ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。)



赤身魚
(かつお、まぐろなど)



ツナ缶



きな粉



納豆



水煮大豆



赤身肉、レバー



葉物類
(ほうれん草、小松菜など)



高野豆腐



ひじき、青のり

※レバーはビタミンAが多量に含まれるため、週1回小鉢1つ程度にしましょう。

◆ 身近な食品で鉄分の多いものを取り入れましょう。
また、鉄分を強化した(栄養機能性)食品も積極的に取り入れましょう。

※ 近くのスーパーで、**鉄分強化食品**をさがしてみました。
他にもいろいろあるようです。
お買い物の時に栄養表示の鉄分をチェックしましょう。

※ 給食では、鉄やビタミンを強化した強化米を、
通常のお米に混ぜて提供しています。

