

カレンダーも残り少なくなってきました。寒い冬を健康で過ごすには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的にからだを動かし、休養も十分とり、からだを鍛えておくことが大切です。

脳の発達のためには鉄分が重要です

日本人の食事の栄養的な傾向として、鉄とカルシウムが不足しがちなことがみられます。鉄は不足すると貧血を起こすことがよく知られていますが、幼児期の脳の発達においても重要な役割を果たしていることがわかってきました。人の脳は、3歳ころには成人の脳の重量の80%、5歳ころには90%がつくられるといわれています。この時期の子どもの脳細胞の神経回路を作る上で鉄が重要な働きをしているのです。

乳児期の鉄分補給

乳児は、出生前のお母さんの胎内にいる間に多量の鉄を体内に貯えています。また育児用ミルクの場合には鉄が強化されているので、貧血の心配はありません。

離乳後期以降には鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを多く利用する。鉄強化のベビーフード等を適宜用いてもよいでしょう。また、調理用に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用するなど工夫するようにしましょう。

1歳以降で食事からの鉄の摂取量が少ないときには、フォローアップミルクを使用したり、鉄強化牛乳を使うとよいでしょう。

幼児期の鉄分補給

幼児期になると、赤身の魚や肉、レバー、野菜などいろいろな食品から鉄をとることができるようになります。食欲がなく食事のとり方が少ないようなときにはハム鉄強化食品を利用するとよいでしょう。ウェハース、ボーロ、クッキー、ゼリー、ふりかけなどがあり、スーパーなどでも販売されています。

吸収率が高いヘム鉄と吸収率が低い非ヘム鉄があります

鉄を含む食品は多くありますが、食品によって鉄の吸収率には大きな差があります。動物性食品におもに含まれていて吸収率が高いヘム鉄と、野菜や海草・大豆類・貝類などにおもに含まれ、吸収率が低い非ヘム鉄があります。

ヘム鉄・・・レバー、まぐろの赤身、肉、なまり節、いわしの丸干しなど

非ヘム鉄・・・こまつな、ほうれんそう、パセリ、切干し大根、プルーン、ごま、

ひじき、のり、だいず、高野豆腐、あさり、しじみ、黒砂糖など

日本人の食生活では非ヘム鉄からの鉄の摂取量のほうが多いので、吸収率を高めるためにはビタミンCをいっしょにとるのが効果的です。

◎鉄分の多い食べ物（100g中の鉄分、単位：mg）

