

幼児期の貧血を予防しましょう！

赤ちゃんは、生後5～6か月までは母乳やミルクだけで育っていますが、そのまま母乳やミルクに頼った栄養のみを続けていたり、食べられるものがたよったり食事の量が少ないと、貧血の予防に必要な栄養素（鉄やたんぱく質など）が不足してきます。

★貧血とは・・・

赤血球の数や、血色素（ヘモグロビン）の量が減少して、血液が薄くなった状態です。

貧血の中で一番多いのが“鉄欠乏性貧血”です。

体内の鉄は常に一定の量を保つようになっていて、大部分は血色素の成分として利用され、一部は貯蔵されます。鉄の摂取が不足すると、体の中に貯めている鉄を使って補います。

この鉄を使い切ると貧血の状態になります。

貧血になると・・・



元気がない
すぐ疲れる



病気にかかり
やすくなる
など



★食事の量や内容をふりかえりましょう。

①鉄の多い食品を積極的にとるようにしましょう。

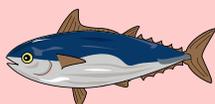
1日に食べ物からとらなくてはならない鉄の量 1～2歳児 4.5mg



鶏レバー
9.0mg



牛肉
2.0mg



かつお
1.9mg



たまご
1.5mg



あさり
3.8mg



納豆
3.3mg



ほうれんそう
2.0mg

(100g中の鉄)

参照：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

②たんぱく質をとりましょう。

たんぱく質は血液の材料になるとともに、鉄の吸収をよくします。

たんぱく質の多い食品・・・肉，魚，卵，大豆・大豆製品，牛乳・乳製品

③野菜，果物を食べましょう。

野菜や果物に多いビタミンCや葉酸は、鉄の吸収をたすけます。

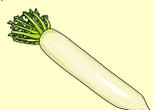
《ビタミンCの多い食べ物》



ピーマン



キャベツ



だいこん



トマト

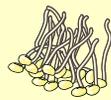


いちご



みかん

《葉酸の多い食べ物》



大豆もやし



アスパラガス



枝豆



ブロッコリー



ほうれんそう