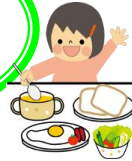


SHIP栄養士がお届けする栄養だより

# もぐもぐごっくん

おでかけひろばSHIP 2012.10 NO.15



## 鉄分摂っていますか？

私たちの体にとって鉄は重要な働きをするミネラル成分です。乳児は生後1か月を過ぎるころまでは体内に貯蔵鉄があるため鉄欠乏の心配はありませんが、生後9か月ころになると成長に伴い鉄欠乏の可能性が生じます。鉄は中枢神経の発達にも関与しているので食事の中から積極的に摂るよう心がけましょう。

### 鉄の主な働き

- 赤血球の構成成分
- 細胞へ酸素を運ぶ
- 成長を促進する
- 免疫力を高める



### 吸収を高める栄養素

- たんぱく質
- ビタミンC
- 葉酸
- クエン酸

### 各栄養素を多く含む食品

#### 鉄

鉄には、動物性食品食品に含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄の2種類があり、吸収率はヘム鉄の方がすぐれています。

レバー、肉・魚の赤身、あさり、しじみ、ひじき、青のり、のり  
ほうれん草、小松菜、大豆製品(豆腐・きなこ・高野豆腐)、切干し大根

#### ビタミンC

ピーマン、パプリカ  
芽キャベツ、かぶの葉  
ほうれん草、じゃがいも、ブロッコリー

#### 葉酸

ほうれん草、春菊  
ブロッコリー、青梗菜  
アスパラガス、枝豆  
モロヘイヤ

#### クエン酸

みかん、レモン、  
グレープフルーツ、  
オレンジなどの柑橘類  
桃、いちご、梅

■牛乳貧血 牛乳は、カルシウムとリンの含有量が多く鉄と結合して腸からの鉄の吸収を阻害します。また、牛乳を多飲すると腸管からの出血が見られる場合があります。このため、消化吸収能力の未熟な1歳未満は牛乳の飲用は避けま。

## 寝る子は脳も育つ？たっぷりの睡眠で元気に！

スポーツの秋がやってきました。屋外での運動や外遊びに最適な季節となりました。子どもが元気に活動するためには睡眠が重要となります。日中、元気に活動するためには、たっぷりの睡眠と早起きで浴びる「朝の光」、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。早起きをして朝の光を浴びると生体時計が正常に動き、心を穏やかにする成分が分泌されるためです。反対に、夜更かしして夜に光を浴びると、生体時計を狂わせてしまううえに、酸素の毒性から細胞を守る働きをするホルモンの分泌を抑えてしまいます。そして、最近、睡眠時間の長い子どもほど記憶や感情に関わる脳の部位「海馬」の体積が大きいことがわかりました。夏の暑さから開放され、秋は生活リズムを立て直すのに最適な季節でもあります。生活リズムを整えるために、ぜひ、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。

### 乳幼児期から何でも食べられる子に

#### こどもの味覚は敏感！

本能的に受け入れる味

- 甘味 → 体のエネルギー源となる糖質の味
- 塩味 → 体液のバランスに必要なミネラル・ナトリウム・クロールの味
- 旨味 → 体を作るたんぱく質の味

本能的に拒否する味

- 酸味 → 物が腐ったときの味
- 苦味 → 体に有害な物質の味

『新奇恐怖』乳幼児は、危険なものを食べないという本能的な反応から、初めてのものを口にするのを怖がる傾向があります。6歳までがこの『新奇恐怖』を克服する大切な時期。離乳期から6歳までに幅広い味の経験を積むことが大切です。

#### 1 ごはんを食べて亜鉛を補給

味を感じる細胞を正常に維持するためには亜鉛というミネラル成分が不可欠です。日本人はごはんを食べて亜鉛を摂取してきました。亜鉛の含有量は小麦粉も同じくらいありますが、食パンの製造過程で亜鉛を体外に排出してしまう食品添加物を使用します。栄養バランス面でも和食がおすすめです。

#### 2 添加物の入っていないおやつを

乳幼児期、おやつは食事では摂りきれない栄養を補う意味で食事の一部です。つい与えがちなスナック菓子や清涼飲料水は、味覚異常を引き起こす食品添加物が使われている場合があります。飲み物は、水かお茶を、スナック菓子などは、極力避け簡単手作りでおやつを。

#### 3 工夫と根気で好き嫌いをなくす

好き嫌いをなくすには、工夫と根気、雰囲気も大切です。子どもが食べないからといって食卓に出さないと、食べなくてよいものとなり、ほんとうに食べられなくなってしまいます。ピーマンなど、においの強い野菜は、カレー風味にするなどひと工夫すると食べられることが多いものです。

#### 4 大人の味「苦味・酸味」の経験を

苦味や酸味は、味覚の幅を広げる上で、大切な味です。いつまでも、甘味・塩味のものだけを食べていると味覚の幅が広がらず、結果的に偏った食生活になってしまいます。無理強いせず、だんだんに慣れるようにしていけば、酸味のおいしい苦味の深い味わいにも気づくようになっていきます。