

＼意識して摂りたい！／

子どもに不足しがちな栄養素とは？

乳幼児期は成長発達の過程のため、たくさんのエネルギーや栄養素が必要な一方で、偏食や食べムラも起こりやすい時期です。

■次のような習慣や食べ方はありませんか？

- ☑ ごはんや麺ばかりで主食中心だ ⇒ 鉄やビタミンB群が不足しがちに…
- ☑ 野菜や果物を食べない ⇒ 鉄やビタミンA・ビタミンC、食物繊維が不足しがちに…
- ☑ 乳製品をとる習慣がない ⇒ カルシウムなどが不足しがちに…

1・カルシウム

乳幼児期は骨の成長が活発で身長が伸び、乳歯が生えそろう時期です。しっかり摂取することで丈夫な骨や歯を作り、将来の骨粗しょう症予防にもつながります。



- * 不足すると…骨や歯が弱くなる、イライラしやすくなる
- * 主な食品 …乳製品、大豆製品、小松菜、小魚、干しえびなど

2・鉄

赤血球中のヘモグロビンの構成成分で、呼吸で取り込んだ酸素を脳や全身に運ぶ大切な役割があります。



- * 不足すると…疲れやすい、集中力の低下、息切れ、めまい、貧血など
- * 主な食品 …レバー、赤身肉、まぐろやかつおなどの赤身の魚、貝類、大豆製品、青菜など

3・ビタミン（とくにA・B群・C）

ビタミンA

目や皮膚、粘膜の健康を保ち、免疫力を高める働きがあります。

- * 主な食品 …レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄など

ビタミンB群

ビタミンB群は3大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）をエネルギーに変える働きを助ける栄養素です。中でも、不足しがちなのがB1とB2です。

- * ビタミンB1の主な食品…豚肉、うなぎ、玄米など
- * ビタミンB2の主な食品…レバー、うなぎ、納豆、卵、牛乳など



ビタミンC

血管や筋肉、骨、皮膚の健康を保ち、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

- * 主な食品 …ピーマン、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ、いちごなど

4・食物繊維

腸内環境を整えて便通をよくします。

また、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

- * 不足すると…便秘、肥満や生活習慣病の要因にも。
- * 主な食品 …雑穀米、きのこ、海藻類、芋類、根菜など

