

今月のテーマ

家族
みんなで！

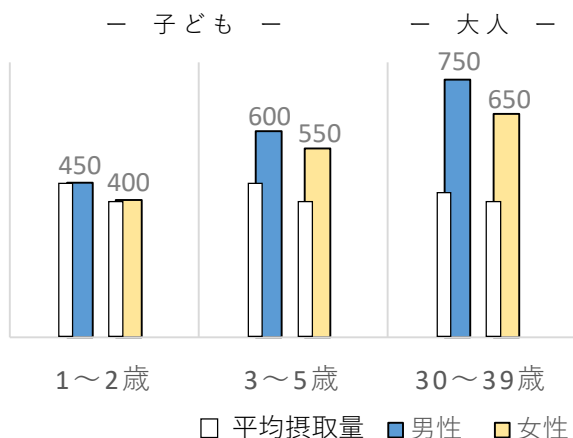
“不足しがちな栄養素”をとろう

子どもに不足しがちな栄養素である“カルシウム”と“鉄”。
国の調査によると、子どもだけでなく、実は大人も不足していることがわかっています。
これから紹介する食材を、日ごろの食卓に積極的に取り入れてみませんか？

カルシウム

幼児期から10代の子どもの骨量が急激に増加するため、骨の材料となるカルシウムの必要量が特に多くなります。大人にとっても、骨粗しょう症予防のために大切な栄養素です。

カルシウム推奨量(mg/日)



カルシウムを多く含む食品



日光

日光を浴びると、体内でカルシウムの吸収を促すビタミンDが合成されます。



運動

歩く、走る、ジャンプなどの動きが骨に刺激を与え、骨を強くします。

親子で一緒にカルシウム補給！



カルシウム
220mg

136kcal

乳製品めやす量
3～5歳：200～300g/日

大人は牛乳1杯分のカルシウムが不足しているといわれています。親子で一緒にカルシウム補給を習慣にしましょう♪
ただし、飲みすぎには要注意！牛乳でお腹いっぱいにならないよう食前は避ける、飲む量に気を付けるなど意識しましょう。

牛乳・乳製品アレルギーの方

カルシウムが多い小魚や桜エビ、ごまなどを毎食少しでもプラスしていくのがおすすめです。
カルシウムが強化された調整豆乳や、乳・乳製品を含まないカルシウム強化食品も市販されているので、原材料表示を確認しながら上手に活用し、カルシウムの不足に気をつけましょう。



栄養不足が心配…サプリメントで補充したほうが良い？

「子ども用」や「子どもでも利用できる」とうたったサプリメントがあります。その製品の多くは国の基準を満たした保健機能食品ではなく、本当に安全かどうかかわからないものです。
「好き嫌いがあり、栄養が偏っていないか心配」といった悩みもあるかと思いますが、好き嫌いがあるからといって、それだけですぐに栄養不足になることはありません。
栄養不足が心配な時には、医師や薬剤師、栄養士・管理栄養士、保健師など保健医療の専門職に相談してみましょう。

食事の好き嫌いについては
過去の食育だよりを
ご覧ください。



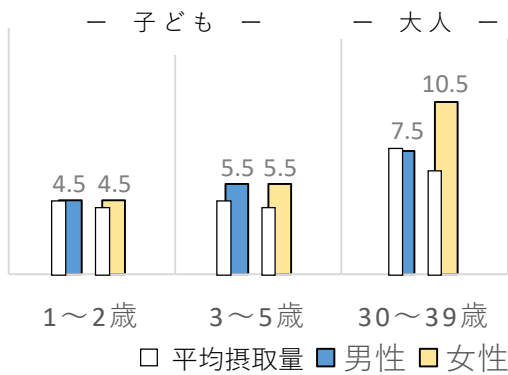
どう付き合う？
食べものの好き嫌い



鉄

鉄が不足すると酸素を全身に十分に運べず、貧血を引き起こします。
子どもだけでなく大人にとっても大切な栄養素なので、鉄を多く含む食品を意識してとりましょう。

鉄 推奨量(mg/日)



特に子どもや女性に不足しがち。積極的にとろう！

鉄を多く含む食品

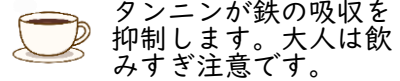


鉄
吸収率

たんぱく質・ビタミンC



緑茶・紅茶・コーヒー



1日3食+おやつでバランスの良い食事を

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を基本にすることで、カルシウム、鉄だけでなく体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

脳や体のエネルギー源
【炭水化物】
・米・パン・めん類

主食



体を作るもとになる
【たんぱく質・脂質】
・魚・肉・大豆製品 等

主菜

体の調子を整える
【ビタミン・ミネラル・食物繊維】
・野菜・きのこ・海藻類

副菜



主食・主菜・副菜が揃っているかをチェック☑
3食でとりきれない分はおやつで補いましょう

必ずしも1食で完璧にとれなくても大丈夫！
1週間の長いスパンで見てください。
振り返ってみましょう

旬を食べよう！



小松菜

鉄分&カルシウムが豊富。通年見かけますが、冬が旬です。ビタミンも豊富で、風邪予防の強い味方です。



白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富。鉄分が豊富なものと一緒に食べて、鉄分の吸収率をアップさせましょう。



みかん

果実類の中でもビタミンCが多く、洗ったり加熱せず食べられるので、栄養素を失わずにとりこめます。風邪予防にもオススメです。

年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が目白押しですね。外食やテイクアウトの機会も増えるのではないのでしょうか。外食が続いた次の日は食事のバランスを意識するなど、年末年始の食事を楽しみましょう♪

栄養士 ㊦

