



## こどもの「鉄分」摂取の大切さについて

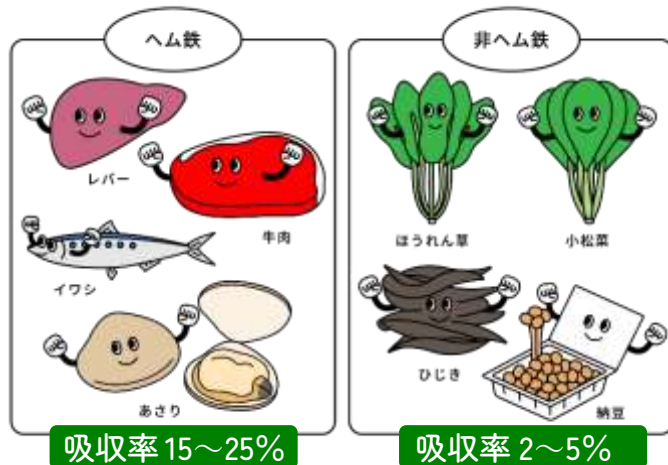
～鉄分は子供の成長と発達に重要！不足するとどうなる？～

鉄分は血液中の酸素を運ぶ栄養素であり、鉄分が不足すると、貧血による倦怠感や免疫力、運動機能、体温保持機能、免疫機能、子どもの知能、コラーゲンの合成機能が低下するといわれています。特に、子どもの場合は、鉄分の不足により脳の発達に支障をきたすこともあるので注意が必要です。脳の成長スピードは速く、3歳児の脳重量は既に大人の脳重量の約8割に達します。こうした脳の成長を支えているのが「鉄分」です。今回はこの「鉄分」についてお知らせいたします。

鉄分が不足すると……

脳の神経細胞ネットワークの接合部であるシナプスの成長が阻害され、脳の情報伝達がうまく働かなくなります。2歳以下の子どもの場合、鉄分が不足した状態が3ヶ月以上続くと、認知能力や運動能力、社会性、情緒の発達などに支障が出るといわれています。

このように、脳の成長に欠かすことのできない鉄分ですが、食品中の鉄分には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**の**2種類**があり、ヘム鉄はお肉や魚などの動物性食品に、非ヘム鉄は小松菜やほうれん草、ひじきなどの植物性食品に多く含まれています。**ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収率が高いため**、非ヘム鉄に比べて効率よく体内に吸収されます。



★1～2歳児における給与栄養目標量例★

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
食事摂取基準(1日あたり)	950	13～20%	20～30%	50～60%	450	4.5	400	0.5	0.6	40	3.0
保育所等における給与栄養目標量(1日の45%の場合)	430	14～22	10～14	54～70	200	2.0	180	0.2	0.3	18	1.4

※奈良県文化・教育・くらし創造部 こども・女性局 奈良っ子はぐくみ課：保育所等における給食の手引き(令和6年 3月一部改正)より引用

## 脳や体の健康を支える大事な栄養素「鉄分」

脳や体の健康を支える大事な栄養素「鉄分」

鉄分は体中の酸素を運ぶ役割があり、免疫力や運動機能をサポートします。また、脳にも大切な栄養素です。不足する以下のような症状が出てきます。

- ぼーっとする
- イライラする
- ・・・このような神経機能にも影響が出てきます
- だるそうにしている
- あくびが多い
- 冷えを感じる

こんな症状が出てきたら、鉄分不足かもしれません。

でも、鉄分をしっかり摂ることで、幸せホルモン（セロトニン）や、やる気の源（ドーパミン）などの分泌を促してくれる作用もあります。

成長期の脳と体を作る子どもの食事。鉄分に限らず、いろいろな栄養素を取り入れた、バランスの良い食生活を心がけたいですね。

## 鉄分を効率よく補う食材と組み合わせ

保育園の給食だけでは不足しがちな「鉄分」。幼児が家庭でも鉄分を効率よく摂取できるレシピには、**吸収率の高いヘム鉄（肉や魚）**を使ったメイン料理や、**非ヘム鉄（植物性食品）**を手軽に取り入れた副菜・おやつなどがおすすめです。

### 《 鉄分を効率よく補う食材と組み合わせとポイント 》

- ☆ 鉄分が多く、吸収されやすい「ヘム鉄」を含む食材（例：レバー、赤身肉、魚介）を積極的に使う
- ☆ 「非ヘム鉄」も、**ビタミンCと組み合わせることで吸収率が上がる**
- ☆ たとえば、**ほうれん草×トマト**、**納豆×みかん**、**ひじき煮×レモン汁**などの組み合わせが効果的
- ☆ 鉄分吸収を**妨げる要因**・・・タンニン（お茶・コーヒー）、カルシウムと同時過剰摂取、フィチン酸（玄米や種子）などがあります。これらを避ける工夫としては、飲み物は食後30分以上空ける、乳製品と鉄分食材は時間をずらすなどが有効

## 鉄分を多く含むレシピ

### 鶏レバーや豚レバーを使った煮物やペースト

レバーは鉄分が非常に豊富。臭みが気になる場合は、牛乳に浸してから調理したり、ペースト状にしてパンに塗ったり、他の料理に混ぜ込んだりする工夫が有効



### 牛肉とごぼうのしぐれ煮

牛肉はヘム鉄を含み、ごぼうと一緒に甘辛く煮ることで、ご飯が進む一品になります。常備菜としても便利



### 鉄分ナゲット

鶏むねひき肉に三銀義理の野菜・きのこ、固い人参はすりおろして入れ、混ぜる。てんぷら粉・みりん・醤油・酒・ごま油を混ぜ合わせ、スプーンで成形しながら揚げ焼きにすると出来上がり！



### 「トースターで簡単！米粉のきな粉クッキー」

.....材料.....

（トースター1回分で作れる量）

・さとう	15g	・米油	15g
・豆乳	15g	・米粉	40g
・きな粉	10g	・塩	ひとつまみ

.....作り方.....

- ①ボウルにきなこ、米粉以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ②きな粉と米粉も加えて混ぜる。（ポリ袋へ入れるとまとまりやすいのでオススメです😊）
- ③魚焼きホイルなどへ生地を薄く伸ばし、包丁で四角く跡をつけておく。型抜きでもOKです。
- ④170℃のトースターで約13～15分加熱する。

### 副菜 / おやつ

- 小松菜やほうれん草のおひたし/和え物  
植物性の非ヘム鉄ですが、調理が簡単で副菜として手軽に取り入れられます。ちりめんじゃこと和えたりするとカルシウムも同時に摂れます。
- 大豆製品（納豆、豆腐）  
手軽に食べられる納豆や豆腐も鉄分を含みます。毎日の食事に取り入れやすい食材です。
- 鉄分入りツリアルやレーズン  
市販の鉄分が添加されたツリアルや、自然な甘みのあるレーズンは、おやつにぴったりです。