



## ～子どもの食事で不足しやすい栄養～

### 不足しやすい栄養素

#### ・ たんぱく質

筋肉や骨、皮膚のもとになります。また、免疫力や脳内ホルモンのもとになる大切な栄養素です。朝食にたんぱく質をしっかり摂ると**周りの人にやさしく接することができた**という研究もあります。朝・昼・夜と**毎食手のひら1杯分**の量を摂れるとよいです。

#### ・ カルシウム

乳児～幼児期は、一生のうちで最も骨や歯の発達が盛んなときです。また、小学生～高校生まではカルシウムの吸収率がいちばん高い時期です。**骨の健康はこの時期のカルシウムの取り方で決まると**いわれています。他にも神経の興奮を抑えて精神を安定させる働きがあり、**不足が続くとイライラする（キレやすい）状態**になることがあります。

#### ・ 鉄

からだに必要なミネラルで、不足すると疲れやすい、めまい、朝起きられない、息切れなど貧血の症状が現れます。お子さんが**ぼーっとしていたり、無気力状態が続く、イライラしている**場合、**鉄が不足している**かもしれません。また、皮膚の再生にも関わっているため、不足すると**傷の直りが遅く**なります。

#### ・ ビタミンD

日本人の大半が不足しているといわれています。子どもの時に欠乏すると**O脚やX脚**にゆがむ、**頭蓋骨がやわらかいまま**になる、**身長が伸びない**など、くる病の症状が起こります。必要な量の**8割**は日光が皮膚に当たることで作られます。過度な紫外線対策は控えましょう。鮭やいわしに豊富に含まれており、**週に3～4回**は魚を摂るようにしましょう。

#### ・ 亜鉛

子どもの10人に1人が**病的に欠乏**しているといわれています。不足すると**皮膚炎、口内炎、抜け毛・脱毛**などが起こりやすくなります。さらに、**骨の成長**にも関わるので不足すると成長に影響します。牡蠣に豊富に含まれており、他にもうなぎ、いわし、海藻、枝豆、ゴマに含まれています。

### おすすめの食材

- ◆ **卵** 良質なたんぱく質やビタミンDが豊富に含まれます。1日1～2個を目安に摂りましょう。
- ◆ **しらす干しやちりめんじゃこ** カルシウムやビタミンDが豊富に含まれます。1日大さじ2杯程度がおすすめです。
- ◆ **ゴマ** カルシウム、鉄、亜鉛が豊富に含まれます。1日大さじ1～2杯を目安に摂りましょう。  
すりゴマにすると消化や吸収しやすくなります。

