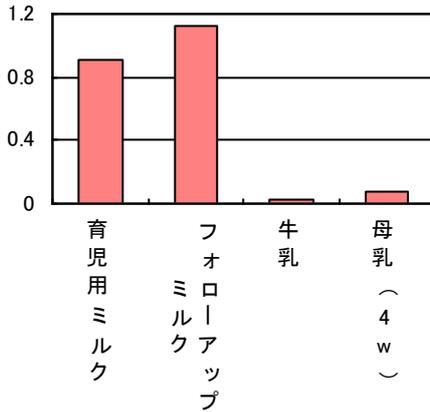


鉄

【離乳期～幼児期】

～鉄について～

100mlあたりの鉄含有量 (mg)



～母乳の鉄～

☺母乳の鉄含有量は育児用ミルクに比べ、およそ1/10と少ないが、吸収率が20%であり、育児用ミルクに比べて約5倍と効率がよいものです。

☺乳児はおよそ6ヶ月までは母乳のみで必要な鉄量を得ることができます。

☺離乳期には母乳の鉄含有量も少なくなってくるため、適切な離乳食への移行が必要になってきます。離乳期になっても離乳食が進まず、母乳だけの場合に貧血が見られるケースがあります。

【鉄の推奨量】 (mg/日)

年齢	男児	女児
0-5ヶ月	0.5(目安量)	0.5(目安量)
6-11ヶ月	5.0	4.5
1-2歳	4.5	4.5
3-5歳	5.5	5.5
6-7歳	5.5	5.5
8-9歳	7.0	7.5

日本人の食事摂取基準 2020年版

体重が増加し始めた未熟児、成長が著しい乳幼児、思春期の児は血液産生量も増大し、鉄の必要量が増えます。

☺肉、魚に含まれるヘム鉄と海藻や野菜、大豆に含まれる非ヘム鉄の2種類があります。

☺腸管でのヘム鉄の吸収率は約25%、非ヘム鉄の吸収率は5%でありヘム鉄のほうが吸収がよい。

☺肉や魚介類、卵、乳製品などの動物性たんぱく質食品は鉄の吸収を促進します。

☺お茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンや穀類・豆類に含まれるフィチン酸塩などは鉄の吸収を妨げます。

☺造血にはビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、銅などの栄養素も関連しておりバランスのよい食事が大切です。

☺離乳の遅れ、偏食、朝抜きなどの欠食習慣などは鉄の摂取不足を招きます。

☺ふりかけやヨーグルトなどの鉄強化食品を上手に取り入れましょう。

【鉄分を多く含む食品】

食品名	100g 中含量 (mg)	常用量 (g)	含有量 (mg)
ごはん	0.1	100	0.1
オートミール	3.9	10	0.4
牛肉赤身	2.5	30	0.8
鶏もも	0.7	30	0.2
鶏レバー	13.0	20	2.6
いわし丸干し	4.5	30	1.4
シーチキン	2.6	20	0.5
鮭	0.5	30	0.2
さんま	1.4	20	0.3
あさり	3.8	30	1.1
しじみ	5.3	15	0.8
木綿豆腐	0.9	30	0.3
納豆	3.3	30	1.0
卵	1.8	25	0.5
ほうれん草	2.0	30	0.6
小松菜	2.8	30	0.8
ブロッコリー	1.0	30	0.3
切干大根(乾)	9.7	5	0.5
ひじき(乾)	55.0	3	1.7
ごま	9.6	3	0.3

