

離乳期の貧血



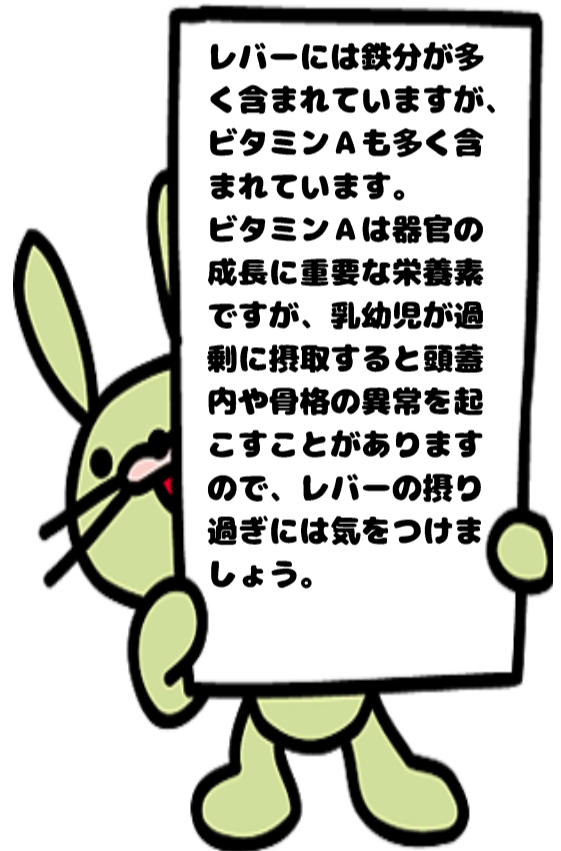
*鉄が不足すると・・・

鉄不足の代表的な症状は貧血です。乳幼児に多い鉄欠乏性貧血は、血液に含まれる血色素（ヘモグロビン）量が減少した状態のことを言いますが、鉄欠乏が重度にならないと症状や徴候は現れません。鉄欠乏性貧血の症状がみられたときには、すでに体内の鉄（貯蔵鉄や血清鉄）の減少が進んでいると考えられます。

*鉄分を多く含む食品

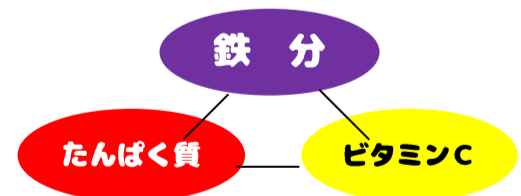
食品		100g中の鉄含有量 (mg)	食品	100g中の鉄含有量 (mg)
動物性食品	鶏むね肉(初期～)	0.4	卵黄(ゆで卵)(初期～)	4.7
	豚レバー(中期～)	13.0	しいら(初期～)	0.7
	鶏レバー(中期～)	9.0	しらす干し(初期～)	0.8
	レバーペースト(中期～)	7.7	かつお(中期～)	1.9
	鶏ひき肉(中期～)	0.8	ツナ水煮缶(中期～)	1.0
	ささみ(中期～)	0.6	本まぐろ赤身(中期～)	2.0
	牛赤身もも肉(後期～)	2.7	さば(後期～)	1.2
植物性食品	小松菜(生)(初期～)	3.8	オートミール(初期～)	3.9
	ほうれん草(生)(初期～)	2.0	納豆(中期～)	3.2
	枝豆(ゆで)(初期～)	2.6	ウンチュー(えんさい)(中期～)	1.5
	ゆで大豆(初期～)	2.0	乾燥ひじき(後期～)	6.2
	きなこ(初期～)	9.2	干しぶどう(後期～)	2.3
	高野豆腐(中期～)	7.5	ドライプルーン(後期～)	1.1

鉄分の吸収率は食品によって差があります。いろいろな食品をバランスよく食べるように心がけましょう。



*貧血の予防

鉄分を多く含む食品はもちろんですが、たんぱく質（からだをつくるものになる）やビタミンC（鉄分の吸収を助ける）も一緒にバランスよく摂る工夫が大切です。



栄養素	働 き	多 く 含 む 食 品
鉄分	血色素（ヘモグロビン）の成分	レバー、貝類、赤身魚、赤身肉、ほうれん草
たんぱく質	身体組織の構成 血色素をつくる	卵、魚類、肉類、大豆製品
ビタミンC	鉄分の吸収を良くする	ブロッコリー、じゃがいも、みかん、いちご