

# えいようだより

ねん がつ ほごしゃ  
2015年 11月 ~保護者のかたへ  
おおさか しりつ  
大阪市立  
てんがちゃや小学校

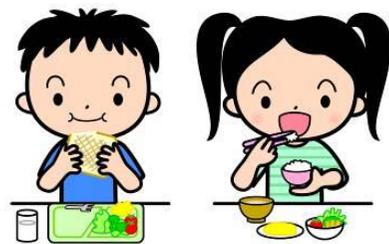


## 鉄分をしっかりとりましょう

子どもたちには、毎日元気いっぱい遊んで欲しいですね。でも、顔色が悪い、疲れやすい、食欲がないなど、なんとなく調子が悪そうにしていることはありませんか？ このような症状があるときは、貧血を起こしている可能性もあるので注意が必要です。

### ☆ 貧血予防は1日3回の食事から ☆

鉄分はもともと体内に吸収されにくい栄養素です。大人に比べて食事量の少ない子どもは、朝食を食べないなど1食抜くだけで鉄分不足になりがちです。まずは1日3食を守り、そこに鉄分豊富な食品を取り入れていきましょう。



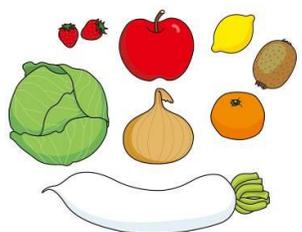
### 鉄分はためることができます！

体内に吸収された鉄分のうち、すぐに使われない鉄分は肝臓にためられます。血液の鉄分が不足しはじめると、貯蔵された鉄分を使って貧血にならないようになっています。とりすぎると... 通常の食事で鉄の過剰症をおこすことは、ほとんどありません。でも鉄剤やサプリメント・錆びた水道管の水を飲みつづけることで過剰症の症状として、吐き気・嘔吐・下痢・腸の損傷等の胃腸障害が起こすことがあります。だから鉄剤やサプリメントは、自己判断でとらないようにしましょう。

### ☆鉄分の吸収率を高める

#### ビタミンCをとりましょう

体内で鉄分が吸収される時にビタミンCが必要です。ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物、芋などを積極的にとりましょう。



### ☆鉄分の吸収を妨げるものに注意しましょう

日本茶、紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げます。タンニンを多く含む飲み物は食後30分以上たってから飲むようにしましょう。

またほうじ茶や麦茶はタンニンが少ないので、おすすめです。

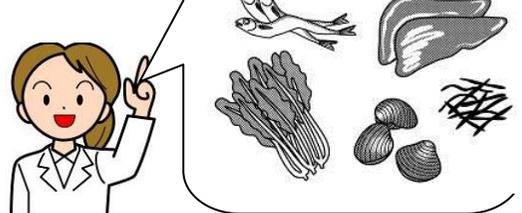


### 鉄分を効率良く吸収するには？

### ☆鉄分を多く含む食品を

#### 毎日とりましょう

鉄分はレバーや肉類、あさり、かき、血合いの多い魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。



### ☆たんぱく質を十分にとりましょう

必須アミノ酸をバランスよく含む良質たんぱく質源の肉や魚、卵や乳製品、豆製品などを十分にとりましょう。動物性たんぱく質と一緒にとることで、毎日の食事から鉄分をしっかりとりとることができます。

