

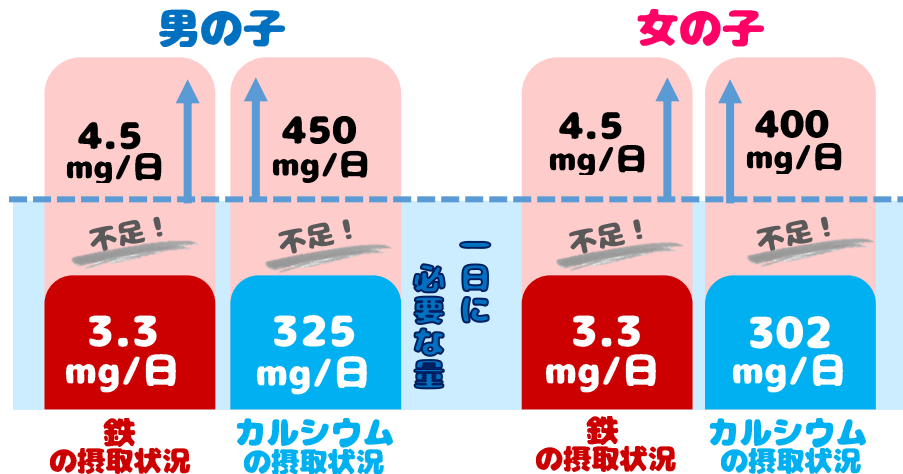


今年も最後の月がやってきました！！12月は、クリスマスに年越しと家族で楽しく過ごせる行事が多い月でもありますね！体調管理には気を付けて過ごしましょう♪

今回は、『幼児期に必要な栄養素』についてご紹介！食べムラや遊び食べが始まる1～3歳の幼児期は、どうしても栄養不足になりがち…。さらに成長期なため、どのような食事に心がけると良いのか一緒に考えていきましょう☆

### ◎幼児期に不足しがちな栄養素って？

食べムラや遊び食べが現れる1歳～3歳の幼児期は、どうしても栄養不足になりがちで、2人に1人が栄養不足と言われています。ママがどんなに食べさせようとしても、「イヤイヤ!」「もう食べない!」なんてことはよくあること。実際に、国民健康・栄養調査によると1歳～3歳の約半数以上が鉄分やカルシウムなどの栄養素が不足していることが分かっています。



### ◇幼児期に特に必要な3つの栄養素

#### たんぱく質

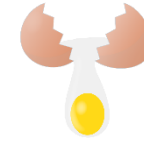
～筋肉や血液、皮膚や髪など身体のさまざまな器官に不可欠～



肉



魚



卵



大豆製品

#### ①大人よりも多くのたんぱく質が必要

⇒体重1kgあたり1.5～2.0gのたんぱく質が必要！

(大人の場合：体重1kgあたり1.0gのたんぱく質量)

#### ②『10種類の必須アミノ酸』が必要不可欠

⇒たんぱく質は「アミノ酸」が組み合わさってできていて、中でも体内では作ることが出来ず、食事からしか補えないアミノ酸を『必須アミノ酸』といい、9種類存在↓



しかし、子どもの場合は『アルギニン』を加えた10種類が必須アミノ酸と言われていて、アルギニンには成長ホルモンの分泌を高めるなど、**成長を促進する働きがある**ため、子どもはアルギニンを大人以上に食事から摂取する必要があります！

#### ③10種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれている食品とは？

⇒肉・魚・卵などの動物性たんぱく質！

※大豆製品などの植物性たんぱく質も一緒に摂ることが大切！



### ①脳の成長に必要

⇒鉄分が不足すると、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…

特に子どもの場合、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！

### ②食品中の鉄分には、『ヘム鉄』と『非ヘム鉄』の2種類がある

⇒ヘム鉄：肉や魚などの動物性食品に多く含まれている  
吸収率が高く、効率よく体内へと吸収される

⇒非ヘム鉄：植物性食品に多く含まれている  
吸収率が低く、体内への吸収が悪い

=果物や酸っぱいもの、たんぱく質と一緒に食べることで吸収率アップ！



### ①ビタミンD・ビタミンKも一緒に摂る

⇒ビタミンD：カルシウムの吸収を高める (例、魚・きのこ類)

⇒ビタミンK：骨の形成を助ける (例、緑黄色野菜)

## 具だくさん！ スクランブルエッグ

### 《材料》

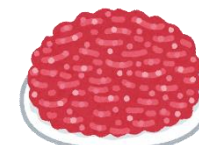
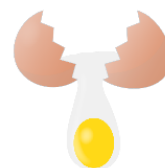


▪ 鶏ひき肉	30g
▪ にんじん	中 1.5cm
▪ ピーマン	中 1/2個
▪ プロセスチーズ	1個半
▪ 卵	3個
☆砂糖	小さじ1
☆塩	少々
☆牛乳	大さじ1
▪ サラダ油	適量

### 《作り方》

1. にんじん・ピーマンをみじん切りにし、チーズは角切りにする。
2. ボウルに卵と☆を入れ、混ぜる。しっかり混ぜたら、①と鶏ひき肉をさらに加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンなどにサラダ油を熱し、②を流し入れ、かき混ぜる。卵と肉にしっかり火を通したら出来上がり♪

### 【たんぱく質・鉄分補給】



### 【カルシウム補給】

