

7~8か月は貧血予防が大事

私達は、常に呼吸して、酸素を体に取り入れています。
それは、細胞や組織、体が元気に動くために酸素が必要不可欠だからです。
酸素を体のすみずみまで運んでくれるのが赤血球(ヘモグロビン)。その中の「鉄」が酸素をしっかり捕まえて運んでいきます。

鉄が不足すると体(細胞)は酸欠状態になって、疲れやすい・フラフラする・顔色や爪が白っぽくなるなどの症状が出たり、症状を訴えられない赤ちゃんの場合、風邪をひきやすい・機嫌が悪い・元気がない・食欲がないといった合図を送ることがあります。



7~8ヶ月児
(Hb基準:11.0mg/dl以上)

胎児期に母からもらった貯金(貯蔵鉄)を使い果たす

離乳食でも鉄分補給が必要。月齢に応じたステップアップを!!

発達にも影響が...

Hb10.5mg/dl以下が3ヶ月以上続くと、脳の細胞にしっかり酸素が運ばれず、精神面・運動機能面で発達遅延のリスクが高まります。

♡貧血予防のポイント♡

①2回食に進んでいますか？

食事の回数が増えていないと鉄分だけではなく、その他の栄養素も不足してしまいます。

②鉄分の多い食材を取り入れよう。

《鉄が多い食材》

赤身の魚



まぐろ



ささみ

ヘム鉄(動物性)
吸収率 約15%

やさい



卵黄



ほうれん草



小松菜



豆腐

非ヘム鉄(植物性)
吸収率 約3%

③たんぱく質はとれていますか？

卵、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質と鉄を一緒にとることでヘモグロビンが作られます。

この時期は、脂肪の少ない肉類や魚類などが食べられるようになります。

少量から徐々に増やしていきましょう。

④おかゆ、たんぱく質の食品、野菜をそろえる。

6~11か月
鉄の推奨量 男5.0mg 女4.5mg

()鉄含有量

与那原町役場 令和5年4月

月齢	5~6か月頃		7~8か月頃		9~11か月頃		12~18か月		
	1か月	2か月	3か月	4か月	5~6か月	7か月	8~11か月	12~14か月	
卵	卵黄1/8~1/4個 (0.1~0.2)	卵黄1/4~1/2個 (0.2~0.4)	卵黄 1/2個 (0.4)	卵黄 1個 (0.8)	全卵 1/2個 (0.4)		全卵 2/3個~1個 (0.6~0.8)		
	固ゆで後、ゆるいペースト		固ゆで後、ペースト	しっかり火を通した炒り卵	しっかり火を通したオムレツ		しっかり火を通した卵焼き		
豆腐	絹ごし豆腐 5g (0.06)	絹ごし豆腐 10g (0.12)	絹豆腐 30g (0.4)	絹豆腐・島豆腐 40g (0.5, 0.7)	絹豆腐・島豆腐 40g (0.5, 0.7)				
	ゆでてドロドロ		スープ、炒り煮		煮る		やわらかく調理したもの		
乾物					納豆 20g(0.7)				
	つぶす		だんだんつぶさずに		つぶさずに				
					きな粉 2g(0.2)				
					豆類が食べられるようになってから				
魚					生揚げ 40g(1.0)				
					食べやすい大きさに切る				
	のり・ひじき 1g(0.1, 0.1)		のり・ひじき 2g(0.2, 0.1)						
魚	白身魚 (カレイ、たい、しらす) 5g (0.01, 0.01, 0.01)		白身魚 (あじ、生鮭) 10g (0.06, 0.1)		赤身の魚 (マグロ、カツオ) 15g (0.3, 0.3)		青身魚 (さんま、いわし) 15g (0.2, 0.3)		魚 (ほとんどどんな魚でも) 20g
	茹でてドロドロ		ペースト		やわらか煮		やわらか煮		やわらかく調理したもの
肉					鶏ささみ 5g (0.01)		鶏ささみ 10g (0.03)		鶏肉・豚肉・鶏レバー 15g (0.1, 0.2, 2.0)
					やわらか煮をペースト		やわらかく煮て小片(とろみつけ)		小さく、やわらかく煮る

たんぱく質類