



おやつ通信 Vol.3

令和3年11月17日

今回は、子どもたちの成長に欠かせない「鉄分」と「カルシウム」についてお知らせします。これらを多く含む商品の紹介もありますので、献立の参考にしてください。



鉄分とは？どうして必要なの？

鉄分は血液の材料になる栄養素の一つで、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンとして、肺が取りこんだ酸素を全身に届けたり、血液中の酸素を筋肉に取り込んで貯蔵したりする役割を持っています。特に子どもは、身長が伸びたり筋肉や血液が増えたりして大きく成長していく時期なので、その分全身に酸素や栄養を運ぶためにより多くの鉄分が必要です。



カルシウムとは？どうして必要なの？

カルシウムは、骨や歯などをつくっている栄養素で、体重の1~2%の重さで体内に存在しています。カルシウムは、背が伸びて骨が育つ成長期にとっても大切な栄養素です。

カルシウムの摂取が不足すると、成長スピードが遅くなる、骨や歯が脆くなる、足がつりやすくなる、イライラする、集中力が低下するなどという症状が表れます。さらにこの時期のカルシウム不足は、将来骨粗鬆症のリスクを上げると言われており、カルシウムを効果的に吸収しやすい学童期に意識して摂取しておくことが大切です。

1日にどれくらい必要なの？

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性		女性 (月経なし)	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6~7歳	4.5	6.5	4.5	6.5
8~9歳	6.0	8.5	5.5	8.0
10~11歳	7.0	10.0	6.5	9.5
12~14歳	8.0	11.0	7.0	10.0

参考：厚生労働省ホームページ

カルシウムの摂取基準(mg/日)

年齢	男子		女子	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6～7歳	487	585	448	538
8～9歳	538	645	625	750
10～11歳	590	708	610	732
12～14歳	826	991	677	812

参考：厚生労働省ホームページ

献立に役立つ商品紹介

	製造者	商品名	栄養分
	ハマダコンフェクト(株)	40枚鉄プラスコラーゲン ウエハース(ココア味)	鉄分 2.5mg カルシウム 150mg コラーゲン 100mg 配合 (1枚当たり)
		毎日鉄 & Ca ウエハース 30枚(バニラ味)	鉄分 6.8mg カルシウム 340mg 配合 (1枚当たり)
	(株)東ハト	オールレーズン	HPに鉄分含有量の掲載は ないですが、レーズンには鉄 分が多く含まれるためおす すめです。
	チチャス(株)	しっかり鉄分ヨーグルト	カルシウム 68mg 鉄分 4mg 配合
	販売者：イオン 製造者：ハマダコン フェクト(株)	鉄分・カルシウム入りココア 味&キャラメル味クッキー	カルシウム 120mg 鉄 1.5mg 配合
		鉄分とカルシウムがとれる キャンディーチーズ	鉄分 2.3mg カルシウム 220mg 配合 (2個当たり)

その他 鉄分を多く含む食べ物一覧



- 干しいも：2.1 mg
- オートミール：3.9 mg
- カシューナッツ：4.8 mg
- アーモンド：3.7 mg
- ハーゼルナッツ：3.0 mg
- ピスタチオ：3.0 mg
- くるみ：2.6 mg
- 甘栗：2.0 mg
- 干しぶどう：2.3 mg
- ドライいちじく：1.7 mg
- ドライバナナ：1.1 mg
- ドライプルーン：1.0 mg
- ラズベリー：0.7 mg
- 干し柿：0.6 mg

その他のヨーグルトにも鉄分を含む商品が多数あります。

その他 カルシウムを多く含む食べ物一覧



- プレーンヨーグルト 100g 中に 120mg
 - プロセスチーズ 1 個分 25g に 158mg
 - しらす干し 5g に 10.5mg
 - サバの水煮缶 80g に 208mg
- など

子どもたちの健やかな発育の為に、食事で足りない分を学童のおやつでも補えるように、日頃のおやつの献立にも意識して取り入れてほしいと思います。今回掲載していない他のおすすめ商品がありましたら、ぜひおやつ情報内で共有をお願いします。