



## 健やか豆知識

第44回



### Q. 3歳までの幼児で鉄欠乏性貧血の予防として間違っているのはどれ?

- I レバーや赤身の肉、大豆などを食べる
- II 牛乳をたくさん飲む
- III ビタミンCを多く含む野菜や果物を食べる

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

### 離乳食の始まりには鉄欠乏性貧血に気をつけましょう

貧血とは、血液中の赤血球に含まれる酸素を運ぶ役割のヘモグロビン量が低下した状態を指します。ヘモグロビン量が低下すると体のすみずみに十分な酸素が行き渡らず、めまいや動悸、息切れなどの貧血の症状が現れます。

貧血の中で最も多いのは、ヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。ダイエットに関心の高い思春期の女子に多いというイメージがありますが、実は生後9か月から3歳ぐらいまでの乳幼児にも多く見られます。乳幼児期は思春期とは異なり、脳と体が著しく成長する時期であるため注意が必要です。

原因はさまざまですが、多くは鉄の摂取量が足りないことです。乳児期は胎内で母体から蓄えた鉄で補えますが、離乳食の開始時期にはその蓄えがなくなるため、食事から鉄を摂取する必要があります。母乳は完全栄養食といわれていますが、母乳の鉄含量は多くありません。離乳食の開始時期を過ぎて離乳食がうまく進まない場合、生後9か月ぐらゐから鉄欠乏性貧血に陥りやすくなります。体重が増えない、食が進まない、活気がないなどの様子が見られたら、小児科を受診しましょう。鉄欠乏性貧血と診断された場合、食事やサプリメントからの補充だけでは足りないため、鉄剤(乳幼児にはシロップ剤)を2~3か月服用します。

予防には、1歳ぐらゐから鉄を意識した栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。食事から鉄を十分摂取するには、吸収のよいヘム鉄(肉や魚などの動物性食品に多く含まれる)や鉄の吸収を助けるビタミンCを摂ったり、鉄を多く含むフォローアップミルクをとり入れたりするとよいでしょう。

貧血の予防のみならず、小さいうちから規則正しい生活習慣、食事習慣を整えらるとよいですね。

監修 植田 高弘 日本医科大学 小児科 准教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!

< II 誤記 >



< 正解 II 牛乳をたくさん飲む >

## クイズの解説

乳幼児の鉄不足に注意し、鉄を意識した栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

血液の中の赤血球には、酵素を運ぶ役割のヘモグロビンがあり、その合成に必要なのが鉄です。そのため鉄が不足するとヘモグロビンの量も低下して体のすみずみに酸素が行き渡らず、めまいや動悸、息切れなどの貧血の症状が現れます。貧血の中で最も多いのは鉄欠乏性貧血で、思春期の女子と生後9か月から3歳ぐらゐまでの乳幼児に多くみられます。乳幼児は症状を伝えることが出来ないため、鉄欠乏性貧血でよくみられる症状(右【例】参照)などの様子が見られたら小児科を受診してみましょう。

■クイズ回答 I レバーや赤身の肉、大豆などを食べる 【○】

鉄が多く含まれている食品はレバーや赤身の肉、魚、大豆などの豆類、海藻類、緑黄色野菜などです。特に動物性食品には、吸収率が20~30%と比較的高いヘム鉄が多く含まれています。食事からの鉄の吸収率は平均すると約10%程度なので、毎日の食事から鉄が不足しないよう動物性食品、植物性食品をバランスよく食べるようにしましょう。

■クイズ回答 II 牛乳をたくさん飲む 【×】

牛乳にはカルシウムのほか栄養成分がバランスよく豊富に含まれています。しかしながら、鉄に関しては含有量がわずかである場合が多く、牛乳だけをたくさん飲んで満腹になってしまい、その後の食事が進まずに鉄不足になってしまうことがあります。離乳食が始まったら、鉄を意識し、生後9か月以降であれば食事に(鉄を多く含む)フォローアップミルクなどをとり入れるのもよいですね。

■クイズ回答 III ビタミンCを多く含む野菜や果物を食べる 【○】

ビタミンCは鉄吸収を促進する働きがあります。そのため鉄を多く含む食品と、ビタミンCを多く含む食品(トマト、ブロッコリーやキャベツなどの野菜、イチゴやオレンジなどの果物)と一緒に食べると、鉄が吸収されやすくなります。

【例】鉄欠乏性貧血でよくみられる症状

<<乳幼児>>

- 離乳食、食事が進まない
- 体重が増えない
- 活気がない
- 顔色が青白い
- 下まぶたの裏側、爪などの赤味が減る

<<思春期の女子>>

- だるい、疲れやすい
- めまい、立ちくらみ
- 息切れ、動悸
- 頭痛
- 集中力の低下
- 下まぶたの裏側、爪などの赤味が減る
- 異食症、氷食症(氷を好んで食べる)