

第 64 回 心身健康科学サイエンスカフェ

離乳期の微量栄養素欠乏と 保育者のおかれている現状について



貝原 奈緒子 先生

人間総合科学大学 人間科学部
健康栄養学科 講師,博士 (学術)

2022年 5月6日(金) 18:00 - 19:30
オンラインのテレビ会議システムを利用した開催です
参加費：無料

演者から

「鉄分の欠乏」という言葉から連想されるのは、どのような人でしょうか。「若い女性」でしょうか。それとも、「妊娠中の人」、「成長期のスポーツ少年」でしょうか。上記の対象者も鉄欠乏のリスクが高い傾向にありますが、同じように離乳期の乳幼児も鉄欠乏のリスクが高い傾向にあります。

鉄分は脳など中枢神経の発達に必要な栄養素であり、発育の盛んな乳児期後期から幼児期は特に鉄欠乏に陥りやすくなります。また、鉄欠乏状態は症状に表れにくく、潜在的な鉄欠乏児も予想されます。そのため“ヘム鉄を多く含む離乳食を”と「授乳・離乳の支援ガイド」でも言われていますが、さて、何をどれだけ食べれば(食べさせれば)十分な鉄分を摂取する(させる)ことができるでしょうか。

今回は、離乳期における子どもの鉄欠乏状態について、より保育者に負担の少ない改善策などについて、お話できればと思っています。

E-mail もしくは Web からお申し込みください。

E-mail: jshas@human.ac.jp

Webからのお申込：QRコード もしくは

人間総合科学大学ホームページのトップ画面に掲載の

「お知らせ」（心身健康科学サイエンスカフェ）をご利用ください。

