the kindest

今すぐできるベビーのための応用栄養学

目次

01 「最初の1,000日」

- 「最初の1,000日」が明らかにしたこと

02 鉄（脳と神経の発達に必要）

- 赤ちゃんの離乳期に起こる生理現象
- 乳幼児検診での有病率
- 貧血は年齢ごとに増える結果に
- 鉄を意識して与える親は４割に満たない
- 子どものヘモグロビン濃度に関連していたもの
- 鉄の摂取量が大幅に低下
- 食材の鉄の含有量が低下
- 母体のケアの重要性
- 食品への鉄添加の現状
- 鉄欠乏のリスクファクター評価
- では、どうやって鉄を満たせばいいのか

03 ビタミンD（骨に必要）

- 小児骨軟化症（くる病）患者数の推移
- ３０年間で母乳に含まれるビタミンD量が半分以下に
- ビタミンDを食事から取ろうと思うと、大切なのは魚(鮭やしらすなど)。
  また、完全母乳の場合は、ビタミンDが不足しやすい。
- ビタミンDと2〜4歳の身長
- 骨の発育を促進するためには…
- 日本のビタミンD生成率
- ビタミンDが紫外線を浴びて産生される量は、肌の色で異なる。
- ママのビタミンDが足りない

04 そのほかの栄養素

- ビタミンA
- ビタミンB6
- カルシウム
- 離乳食のステップアップと発達
- 偏食と子どもの睡眠
- 子どもの幸福度には栄養だけでなく「食卓」が関わっている

01
「最初の1,000日」

「最初の1,000日」　by ユニセフ
世界中が注目する子どもの発達に関する研究

「最初の1,000日」が明らかにしたこと

脳のサイズと密度が劇的な成長を遂げる“最初の1,000日”の栄養不足は、身体的･知的発達に遅れを引き起こし、**就学環境**や**労働生産性**にまで長期的な影響を及ぼす。

※研究では、この時期の発達において、脳に十分な栄養が行き届くことは、①母親とのコミュニケーション ②母親の精神的安定（紛争地帯でないことなど） と等しく重要であるとされている。

なぜなら、脳は食べたものでできているから。
・たんぱく質が約40%
・脂質が約60%
・脳内ホルモンの原料（鉄やマグネシウム）
→皆さんが思っている以上に、脳は栄養が大切！