04

そのほかの栄養素

ビタミンA

離乳期の赤ちゃんの死亡率を救っているのがビタミンA。強い粘膜を作ることで、免疫を強くし、ウィルスから赤ちゃんを守っている。
ただ、注意すべきはビタミンAは脂溶性といって**過剰なビタミンAは体の中に蓄積してしまい**、過剰症を引き起こす。
レバーは鉄が豊富だが、ビタミンAも多いので、過剰にならないように気を付ける。

β-カロテンが強い味方

β-カロテンは、体内で不足している分だけがビタミンAに変換する。
↓
β-カロテンには過剰症がない！
β-カロテンは緑黄色野菜や柑橘類に含まれている。 油で調理をすると吸収率が高まる。

ビタミンB6

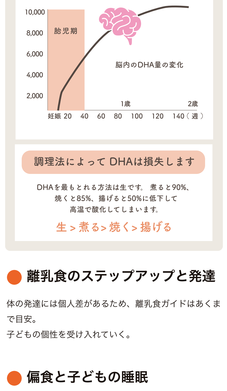
1年で身長が10cm近く伸びるような身長スパークは、生涯で2度。
この劇的な身長を支えているのがたんぱく質。
このたんぱく質を、体の色々なパーツに変えていくのがビタミンB6。
たんぱく質の摂取量を増やす際には、ビタミンB6も増やす必要があるが、たんぱく質にビタミンB6が内包されている場合が多いので、あまり不足は気にしなくていい。

カルシウム

大人も子どももすべての栄養素の中で日本人がいちばん満たすことが難しいミネラル
給食と家庭の食事でもっとも摂取量に差があることも報告されている。
女性の生涯の骨の健康のためにもカルシウムの知識は身につけて損はありません。
乳製品、おやつでもよこもよこカルシウムを少しでもいいから摂っていこうという気持ちが必要

脂質





離乳食のステップアップと発達

体の発達には個人差があるため、離乳食ガイドはあくまで目安。
子どもの個性を受け入れていく。

偏食と子どもの睡眠

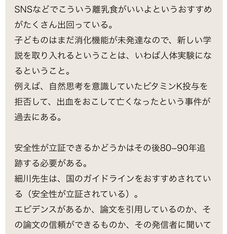
早寝早起きが、実は偏食と関係している。
特に魚、野菜、きのこ、海藻は遅寝の子どもほど、好き嫌いが多い。
３歳未満の子どもがいる家庭において、食べムラや偏食といった食事の悩みはつきもの。
食の悩みとそれらの睡眠時間に相関性がみられた。
大人では睡眠不足により食欲のホルモン（レプチン/グレリン）が変化し、よりカロリーが高く甘いものを欲するようになることが研究報告されている。

今回の調査においても、睡眠時間の短い遅寝の子どもほど食事よりもお菓子やジュースを欲することがわかった。さらに、早寝群は食生活がより健康的であったことから親のリテラシーが子どもの健康状態に大きく影響していることが伺える。

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

家族で食事を囲む子は幸福度が高い
●米国の13～19才のティーンエイジャー1000人を対象とした調査では、週に5回～7回以上、家族で食事をしていた家庭の子どもはアルコールなどの使用が1/4だった。
●英国では、週3回以上の家族との食事が子どもの幸福度の重要な要素だった。
→一緒に食べることを大切に！

料理は毎日のこと！
最新家電やミールキット
フォロミなどを使って
頑張り過ぎずにいきましょう



最後に、SNSの情報をみる上でとても大切なこと

SNSなどでこういう離乳食がいいよというおすすめがたくさん出回っている。
子どものはまだ消化機能が未発達なので、新しい学説を取り入れるということは、いわば人体実験になるということ。
例えば、自然思考を意識していたビタミンK投与を拒否して、出血をおこして亡くなったという事件が過去にある。

安全性が立証できるかどうかはその後80~90年追跡する必要がある。
細川先生は、国のガイドラインをおすすめされている（安全性が立証されている）。
エビデンスがあるか、論文を引用しているのか、その論文の信頼ができるものか、その発信者に聞いてみて、そのSNS情報が正しいものであるかを判断するのがいい。