



食事だより

2024年 9月

彦根市子ども未来部幼児課

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」が始まります。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…色々な秋を満喫しましょう。

鉄分はとれていきますか？

鉄分は血液を作るうえで必要となり、脳の働きや成長には欠かせない栄養素です。脳の活動にはたくさんの酸素が必要です。脳に酸素を運ぶヘモグロビンの材料になるのが鉄です。しかし、**幼児期の2人に1人は鉄不足**とも言われています。

鉄不足で起こること...

- ◆貧血(元気がない、顔色が悪い、疲れやすい)
- ◆血流が悪くなり、免疫力低下、手足の冷え
- ◆運動機能の低下
- ◆集中力の低下
- ◆精神が不安定、イライラしやすい



鉄の一日推奨量

(食事摂取基準2020より)

- 1~2歳: 4.5 mg
- 3~5歳: 5.5 mg

非ヘム鉄

納豆 (40g・1パック) 1.3 mg

ひじき (2g) 0.05 mg

小松菜 (50g・1茎) 1.4 mg

ほうれん草 (20g・1茎) 0.4 mg

枝豆 (20g・6さや) 0.05 mg

ヘム鉄

鶏レバー (20g) 1.8 mg

牛肉(赤身) (50g) 1.4 mg

マグロ・カツオ (50g) 0.9 mg

鉄分は、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が高まります。

ほうれん草やレバーだけを積極的に食べるのはなかなか難しいです。鉄だけをとりとするのではなく、バランスのよい食事を心がけましょう！

非常時の備えは大丈夫？

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、1960年に9月1日は「防災の日」と制定されました。また、9月は台風が多く発生する時期であり、「災害への備えを怠らないように」という思いも込められており、全国各地で防災訓練などが行われています。

~常備しておくものリスト~

□ 水

(一人一日当たり3リットル(飲料用+調理用))

□ 食料品

- ・米
- ・缶詰
- ・レトルト食品
- ・お菓子
- ・乾麺
- ・インスタント食品
- ・乾物

市販のレトルト食品やカップ麺、缶詰などは1年程度の賞味期限があるため、高価な保存食ばかり揃える必要はありません。

□ 備品

- ・カセットコンロ、ボンベ(一人一週間当たり6本)
- ・ラップ
- ・ウエットティッシュ
- ・ポリ袋
- ・アルミホイル
- ・使い捨て食器、手袋
- ・除菌スプレー

環境の変化により精神的にも不安定に…。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ラップやポリ袋を食器に被せたり、調理するときに使えば、洗い物を出さず、節水に！

- ★最低3日~1週間分を準備しておきましょう！
- ★定期的に賞味期限を確認しましょう！

特別な準備はいらない！「ローリングストック」

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、消費していくことを「ローリングストック」と言います。常に最小限備えるべき品目、量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備はいりません。

古い物から使用し、使った分は必ず補充しましょう。(補充を怠ったタイミングで災害がくる可能性も…)



大きな地震や台風、大雨などの自然災害だけでなく、インフルエンザなどの感染症による自宅待機期間などにも役立ちますよ！