

皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回のあいあい通信は、栄養に目を向けた内容となっています。



●免疫力を高める食事とは～●

腸内環境を良好に保てる食事のこと。なぜなら、食べ物の消化・吸収・排泄を担う腸は、有害な成分が体内へ侵入するリスクが最も高い場所なのです。腸内環境は、善玉菌を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やすような食事を摂ることが基本です。

●おすすめの食事●

善玉菌を増やす働きのある食材は、納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌などがあります。1日1品を目安として毎日取り入れるとよいでしょう。(抗凝固薬を服用中の方は、納豆の摂取量に制限がある場合がございます。投薬を受けている方は医師にご相談ください。)

●更におすすめの取り方●

納豆:山芋、めかぶ、もずくなど食物繊維の多い食品と組み合わせる！

ヨーグルト:食物繊維の多いグラノーラ、フルーツと組み合わせる！なるべく無糖または低糖のものを選びましょう。

キムチ:「乳酸菌入り」や「発酵しています」とラベルに記載されたものを選ぶ！

味噌:具材たっぷりの温かいお味噌汁を！(参考資料:腸活で免疫力アップ)



お母さんから赤ちゃんへのギフトです

こどもの腸内細菌は、(大部分ではないが)母親の腸内細菌と一致します。つまり、出生時の母親の腸内細菌の状態が、子どもが生まれてからの腸内細菌の決め手となるのです！

♥お母さんの心がけが、赤ちゃんに届いています♥
母乳栄養児の腸内では**強酸性**！(成人の腸内は**弱酸性**)
病原菌などは生息できない環境
腸内細菌は新生児の健康にも貢献しています！



～栄養士からの授乳中の食事のワンポイントアドバイス～

●ビタミンD欠乏にならないために●

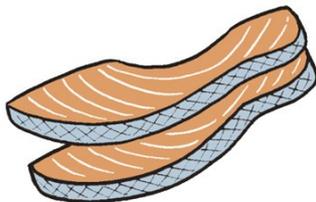
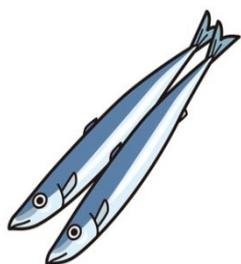


夏が終わってこれからの季節、紫外線が少なくなります。丈夫な骨を作るためには食事からビタミンDにはカルシウムやリンを吸収し、骨の成長を促す必要があります。また、ビタミンDは食品から摂るだけでなく、少ない紫外線を浴びることで皮膚でも作られます。この時期だからこそ、栄養をしっかり摂り、バランスの良い食事を取り入れましょう。

母乳は一般的に調整粉乳に比べて、ビタミンDやカルシウムの含有量が少ないため、赤ちゃんのビタミンD欠乏を予防するためには、お母さん自身がビタミンD欠乏にならないようにしましょう。

POINT ビタミンDの多く含まれる食品を摂取する！

ビタミンDは魚や卵黄、きのこ類に多く含まれます。



ビタミンD含有量

食品名	重量 (g)	(μg)
鮭	1切 (70)	22.4
ちりめんじゃこ	大さじ1 (5)	3.1
卵	1個 (60)	0.9
まいたけ	1パック (100)	4.4

ビタミンDの食事摂取基準
女性 (18歳以上)

目安量 : 8.5 μg /日

許容上限量 : 100 μg /日

(日本人の食事摂取基準 2020)

※肉類 (牛、豚、鶏) には 100g あたり 0~0.6 μg しか含まれません。

魚を意識して食べるようにしましょう！！

インフルエンザの予防対策も、コロナと同じようにマスクの着用と手洗い・うがいです。

また、インフルエンザにはコロナとちがってワクチンがありますので、妊婦さんや小さい子ども・高齢者のいらっしゃる方は早めに予防接種を受けましょう。

次回は、小児科医からのお話です！

