

幼児期の体づくり

母乳やミルクから牛乳へ

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

成長には食の過程が大切

人間は3兆個の細胞を持って生まれ、細胞の数を増やしながらか成長し、20歳までに60兆個となり体が完成します。特に乳幼児期は発育発達が著しく、1歳ごろには体重が出生時の3倍になります。順調に成長し細胞を増やすためには、年齢に見合う量の栄養素を摂取する必要があります。

健康通信

人間は雑食動物で、成長や生命を維持するためには他の生物から栄養素を摂る必要があります。離乳食は、母乳やミルクしか飲めなかった赤ちゃんがいろいろな食品から栄養を摂るために、消化能力の発達に合わせて訓練する重要な過程です。1歳過ぎには離乳食が完了し、幼児食の過程へと移行します。

市の1歳児の現状

1歳ごろは身長が伸び、走ったり階段を上ったりと運動発達も著しいため、骨や筋肉づくりが重要な時期です。体をつくる材料として特に、身長や筋肉の材料となる「たんぱく質」や「カルシウム」が必要です。下の表で、どんな食品に多く含まれるか比較してみましょう。

市の1歳6か月児健診の食事記録を見ると、母乳やミルクのみで牛乳を飲んでいない子が約4割いました。また、この時期は1日に400ミリリットルの牛乳（乳製品）が必要ですが、基準量を摂取している子の割合は7・3%でした。今後の体づくりを考えると、牛乳や乳製品を摂ることで効率よく栄養素が摂れるということが分かります。

子どもの健やかな成長発達には栄養バランスが重要です。食事や栄養に関して、気になることや心配事などがあれば個別相談に応じます。気軽に問い合わせてください。



- ①体をつくる材料
- ・身長や血液が増える
 - ・赤血球が増える

- ②体づくりのお助けマン
- ・細胞を作ったり増やしたりする
 - ・皮膚や粘膜を丈夫にする

- ③熱や体を動かすもと
- ・エネルギー源になる

身長・筋肉の材料

栄養素	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	コレステロール	鉄	ビタミンA	葉酸	炭水化物	脂肪	食塩	エネルギー	
												量
母乳	100ml	1.1	27	0.3	15	0	45	0	7.2	3.5	0	65
フォローアップミルク	1本(14g)	1.8	91	1.4	9.8	1.1	47	14	7.9	2.3	0.2	60
牛乳	100ml	3.3	110	0.3	12	0	38	5	4.8	3.8	0.1	67
プレーンヨーグルト	100g	3.6	120	0	12	0	33	11	4.9	3	0.1	62
プロセスチーズ	20g	4.5	126	0	16	0	48	5	0.3	5.2	0.6	68