

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R6. 6月号

お問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ

☎42-2506

ママにもお子さんにも大事な栄養素 「鉄分」のおはなし

胎児期にママからもらっていた鉄分は生後6ヶ月頃から空っぽになってしまいます…なので生後6ヶ月以降は積極的に摂取する必要があります！

鉄分が不足すると…

- 脳処理速度の低下
- 睡眠覚醒リズムの乱れによる不眠
- 注意力や認知力の低下
- 熱性けいれんリスク上昇
- 運動や行動面の機能低下

睡眠ホルモンであるメラトニンを作るには鉄分が必要…鉄が少ないと、寝付きが悪い・熟睡できないなどのトラブルが起きやすくなります。いろいろ試しているのに寝付きが悪いなどねんねの環境を整えても改善しない場合は、食事面を見直すと改善する場合も！

妊娠中・授乳中のママも気をつけて…

妊娠期

妊娠中から貧血を予防することで、母乳の分泌量や赤ちゃんの貧血予防に良い影響をもたらします。鉄分サプリなどで積極的に摂取を。

授乳期

母乳は人工乳に比べると鉄分が少なめ…ですが、その分吸収率は高いんです。ママが鉄分不足だとさらに母乳中の鉄分が減ってしまいます。特に完全母乳栄養の場合はママも鉄分を意識的に摂取するようにしましょう。

曜日が変更になりました！

発達支援センターたんぽぽ 一般開放「あそぼうね」

6月から一般開放の曜日が金曜日から火曜日に変更になりました！

対象：0歳児～就学前の親子 時間：10時～11時30分

6月の開放日

4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

たくさんの方の来所をお待ちしております。

※状況により変更や中止をする場合があります。

鉄分が多く含まれる食材

ヘム鉄

赤身の肉、魚（マグロやカツオ）、レバーなど
主に動物性の食材



非ヘム鉄

ほうれん草、ひじき、のり、卵など
主に植物性の食材

