



ぐうぐうだより

Vol. 52

母乳栄養の方に

ビタミンD不足にご用心

- ・ビタミンDが不足すると、骨がもろくなることが知られています。ビタミンDが不足すると、くる病になることもあります。
- ・厚生労働省による乳児のビタミンDの摂取目安量は5 μ g/日です。ビタミンDは食事(魚やキノコ、卵など)からの取り込みと、日光に当たることにより皮膚で作られます。
- ・人工栄養の方は、ミルクにビタミンDが含まれているためビタミンDの補充は不要です。また1歳以上の方は、外で遊ぶ機会が増えるためビタミンDの補充は不要になることがほとんどです。
- ・母乳栄養は最も優れた栄養法なので引き続きお勧めします。でも1歳未満の母乳栄養の方で日焼けが気になり外気浴を避けている方にはビタミンDの補充をお勧めします。
- ・栄養性くる病予防のための国際コンセンサス報告では、くる病予防の目的でのビタミンD補充を哺乳方法に関わらず生直後から12ヶ月までの全ての子どもに勧めています。

[医療機関専売品]

不足しがちな大事な栄養素
ビタミンD₃をしっかりと補給

0歳からビタミンDリプリメント

BabyD[®]
ヘビーディー200

生後1か月～大人まで **200**

約90分

ビタミンD₃

1滴あたり5.0 μ g



福岡市病児・病後児デイケア事業実施施設
病児保育室ぐうぐう
〒812-0879 福岡市博多区銀天町 1-2-11

命生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食卓のバランスを。