

児童・生徒の食育や栄養管理に！鉄分について学ぶ保健教材

『みんなの保健ノート カラダと鉄分のお話し』

3/1（金）より全国の小・中・高等学校等への無償配布をスタート

2019年2月28日

オハヨー乳業株式会社



オハヨー乳業株式会社（本社：岡山市、代表取締役社長：野津 基弘）は、鉄分摂取について学ぶ冊子「みんなの保健ノート カラダと鉄分のお話し」を、3月1日より全国の小・中・高等学校、特別支援学校、中等教育学校に16万部の無償配布を行います。「みんなの保健ノート」を食品メーカーが配布するのは初めての取り組みです。

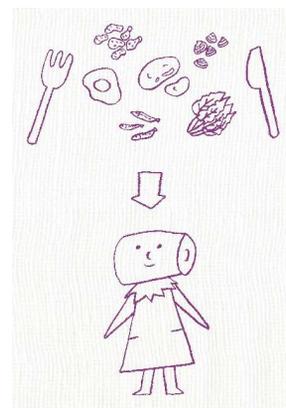
成長期の児童・生徒にとって、カラダづくりのために必要な栄養素を摂取することはとても重要です。しかし実際の栄養摂取状況は充分とは言えず、今回取り上げる「鉄分」については、8歳以上の男女ともに摂取量が不足しています（詳細別紙参照）。

一方で、鉄分摂取に関しては、昨年末に大きな話題となった高校生アスリートによる鉄剤注射の問題があります。すでに日本陸上競技連盟から注意喚起が発表されておりますが、このような摂取不足・過剰摂取の状況を考慮すると、鉄分に対して今まで以上に正しい理解を広めていく必要があると考えております。

本冊子を学校やご家庭で鉄分について学ぶ保健教材としてご活用いただき、鉄分に対する正しい理解と栄養摂取にお役立てください。弊社はこれからも（公財）日本学校保健会の賛助会員として、学校での健康教育活動を支援してまいります。

■冊子概要

名称	: みんなの保健ノート カラダと鉄分のお話し
冊子体裁	: A5サイズ、中綴じ、12ページ
発行日	: 2019年3月1日
配布部数	: 160,000部
編集/発行	: 株式会社アルティナ
監修	: 公益財団法人 日本学校保健会 国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 内科 診療部長 荒田尚子先生、研究員 本田由佳先生
イラスト	: 境由布子



■みんなの保健ノートとは？

「みんなの保健ノート」は、学校やご家庭で健康な生活を送るために有益な保健情報や健康関連の基礎知識を提供する小冊子です。（公財）日本学校保健会を通して全国の小中高等学校等に無償配布されているほか、webサイト（<http://hoken-note.com/book/>）でも無償で公開されています。本プログラムは株式会社アルティナ（東京都千代田区麻布十番3-9-7、代表・岡田知之）によって運営されています。

■オハヨー乳業と鉄分の取り組みについて

弊社では、日々の食こそが健康の源であると考え、おいしさと機能性を備えた商品開発に取り組んでおります。なかでも日常生活における鉄分の重要性にいち早く着目し、2008年に「1日分の鉄分ヨーグルト」を発売。手軽に鉄分、葉酸、ビタミンB12が摂取できるヨーグルトとして、量販店はもちろん、学校給食でもご利用いただくなど、幅広い世代にご愛用いただいております。

本件に関する
お問い合わせ

オハヨー乳業株式会社 東京本社 広報室 野崎 TEL: 03-5275-0840
本社(岡山) 広報室 吉田 TEL: 086-278-4811
メールアドレス kikaku_koho@ohayo-milk.com

■鉄分の推奨摂取量と実際の摂取量について（1日あたり）

男女とも、8歳以上の児童・生徒の鉄分摂取不足が明らかになっています。

男性		8歳以上で、 1.0～4.5mg/日の不足		女性		8歳以上で、 2.0～7.5mg/日の不足	
推奨量（※1）		摂取量（※2）		推奨量（※1）		摂取量（※2）	
6～7歳	6.5mg	7～14歳	7.0mg	6～7歳	6.5mg	7～14歳	6.5mg
8～9歳	8.0mg			8～9歳	8.5mg		
10～11歳	10.0mg			10～11歳	14.0mg		
12～14歳	11.5mg			12～14歳	14.0mg		
15～17歳	9.5mg	15～19歳	8.1mg	15～17歳	10.5mg	15～19歳	6.7mg

厚生労働省資料（※1，2）よりオハヨー乳業にて作成

※1「推奨量」…厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より抜粋（女性・10歳以上の推奨量は月経ありを掲載）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>

※2「摂取量」…厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査（栄養素摂取量）」より抜粋
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html

■鉄分摂取量の年次推移（1日あたり）

若年層の鉄分摂取量は横ばいで推移するも、摂取推奨量には大きく不足しています。

