Well Fed = Less Lead

When children eat healthy foods, their bodies absorb less lead. Offer healthy meals and snacks that are right for your child's needs when possible.

Ideas for healthy meals and snacks:

- Veggie sticks with hummus and cheese
- Chicken or beans with cooked vegetables
- Yogurt or oatmeal with fruit
- Nut butter on wheat toast
- Turkey sandwich with fruit
- Tortillas with salsa or avocado

Choose a variety of foods daily:

Foods high in Iron
Meat, eggs, beans, iron-fortified cereals, tofu, leafy greens

Foods high in Calcium
Milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas

Foods high in Vitamin C
Oranges, tomatoes, kiwi, bell peppers, berries, broccoli

Lead can hurt your child. Most children who are poisoned by lead do not look or act sick. The only way to know if your child has lead poisoning is to get a blood test for lead. Ask your child's doctor for a blood lead test.

For more information, visit:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

March 2025 • © 2025, California Department of Public Health

CDPH
California Department of Public Health

健康な食生活＝鉛の吸収が減少

子どもが健康な食べ物を食べていると、体に鉛が吸収されにくくなります。可能な限り、お子様のニーズに合った健康的な食事やおやつを提供しましょう。

健康的な食事やおやつの例：

- 野菜スティックとフムスやチーズ
- 鶏肉や豆類と温野菜
- フルーツを添えたヨーグルトやオートミール
- 全粒粉トーストにナッツバター
- ターキーサンドとフルーツ
- サルサやアボカドを添えたトルティーヤ

毎日、いろいろな食品を食べましょう：

鉄分を多く含む食品
肉類、卵、豆類、鉄分強化シリアル、豆腐、葉物野菜

カルシウムを多く含む食品
牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳、ほうれん草、コーントルティーヤ

ビタミンCを多く含む食品
オレンジ、トマト、キウイ、ピーマン、ベリー類、ブロッコリー

鉛はお子様に害を及ぼす可能性があります。鉛中毒になっていても、ほとんどの子どもは見た目や行動に異常が現れません。お子さんに鉛中毒があるかどうかを知る唯一の方法は、血液検査で鉛の値を調べることです。かかりつけの医師に鉛の血液検査を依頼してください。

詳しくは、こちらをご覧ください：
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

2025年3月 • © 2025, California Department of Public Health
(Japanese)

CDPH
California Department of Public Health