

離乳食について



離乳食の開始時期は？

① 離乳食の開始は5〜6カ月が最適です

5カ月を過ぎると赤ちゃんは家族の食べる様子に興味を持ち始め、よだれを出したりします。これは「食」に対する本能だと思えます。でもまだ食べたことにはないので「食べたい」とは思っていないかもしれませんが、この頃に離乳食を開始しましょう。

② 5〜6カ月が離乳食開始に最適である理由

(1) 体重7kgくらい・赤ちゃんの1日の必要カロリーはだいたい体重1kgあたり100Kcalで、母乳は100ccあたり65〜70Kcalなので、体重7kgであれば1日1000cc(700Kcal)必要です。この頃から母乳だけのカロリーでは不足になる可能性が出てきます。そこで、この体重7kgになる6カ月前後が栄養面からみると離乳食を始める時期ということになります。

(2) 赤ちゃんの発達面から・赤ちゃんは4カ月までには首がすわり、えんげ運動もすっかりとし、6〜7カ月頃にはお座りも出来ます。また4カ月後半からは、口の中に固形物が入るとそれを舌で出す「舌出し反

応」も消失して離乳食への準備が来ています。

(3)食物アレルギー面から…食物アレルギーの発生を少なくするためには離乳食開始は4〜7カ月が最適で、それより早くても遅くてもアレルギーが発症する可能性があります。離乳食開始を遅らせるとアレルギーが少ないという人もいますが、その理論は医学的に間違いで、既に数年前から否定されています。これらをすべて考えても5〜6カ月が最適です。

離乳食を始めるとき

赤ちゃんに離乳食を開始するときは緊張しますが、リラックスし「こんなもんでいいかー」くらいの気分で始めましょう。

① 離乳食開始のために準備するもの

よく、離乳食食器セットを頂いたりしますが実は何もいりません。スプーンの大小と赤ちゃん茶わん、それと取り分け用の小皿、小さなタッパーでも間にあいます。裏ごし器は別の料理に使うものであってもいいですね。

② 食べなくてもあせらずに

お母さんが大緊張で離乳食を始めても、赤ちゃんは離乳食とは分かりません。それで変な顔をしたりします。これは「お腹がいっぱい」で



も、「美味しくない」のでもありません。経験したことのない味と感触に驚いているのです。それでも段々慣れていきます。優しく続けて下さい。あまり食べてくれないと、イライラしたり、お母さんが急に怖い顔になって、赤ちゃんもびっくりします。離乳食も授乳の時と同じように、優しく笑顔で抱っこしながら始めましょう。椅子に座らせて食べなくてもかまいません。

最初のうちは固形食を食べる練習ですのであまり食べなくても栄養的には全然心配ありません。赤ちゃんによって違いますが、7カ月後半頃になるとよく食べてくれるようになりますよ。

③ 離乳食のメニュー

(1) 家族の食べているものを分けてあげましょう。

離乳食の単独メニューは作らなくても大丈夫。育児書のレシピは参考程度にして、家族が食べるものを少しずつ柔らかくして分けてあげましょう。実は2人目のお子さんからはほとんどのお母さんは単独メニューを作っていませんよ。家族が一緒に同じものを食べることは、食べる楽しさを赤ちゃんが身につける舞台になります。

(2) 毎日同じものでも構いません…でもずっと同じという訳にはいきませんから、少しずつ種類を増やしましょう。栄養のバランスはあまり考えなくても構いません。

離乳食の時期にお母さんがリラックスして、食事をしていれば赤

ちゃんもゆったりできます。まず、固形食を食べる練習、そして少しずつ上手になる、食べる種類も少しずつ増えていく。食べてくれたらほめてあげる。その気持ちが一番大切なことです。

④ 離乳食の味付け

「離乳食はうす味にして」とよく言われますが、おかゆだけではなかなか食べてくれず、出し汁などを加えたと食べる赤ちゃんもいます。味付けは家庭の味であれば大丈夫です。食材もおかゆにこだわらず、麺類、シチュー、パンなど食材を少しずつ変えながら試してみましよう。味覚の発達はあくまでも家庭文化の上に成り立っています。離乳食だけを特別に考えずに、お母さんが「このくらいがちょうどいい」と感じる味覚でいいのです。

⑤ 離乳食の硬さ

離乳食の最初は丸飲みがほとんどです。でも少しずつ歯ごたえのあるものを与えていくと、7カ月後半から8カ月には咀嚼運動そしゃく（もぐもぐ）を開始します。むせないように気をつけて離乳食の硬さはどんどん進めましょう。ご飯の粒々が気にならなくなったら、ご飯は軟飯、普通のご飯と進めます。茹でた野菜はほぼOK、お魚、ひき肉、鳥のささ身をゆでてつぶしたものなども大丈夫です。ひき割り納豆もいいですね。小さい一口おにぎりも与えてみるといいですね。



⑥ 離乳食を食べない

なかなか離乳食を食べないと、あせり気味のお母さんからよく相談を受けます。あせらないこと⇨待つことが大切です。他の赤ちゃんより離乳食を早く食べたからといって、単に早く食べたということだけです。赤ちゃんの発育、発達にも影響しません。一番大切なのはお母さんと赤ちゃんの関係です。きちんと育ち、お母さんに甘えてくれれば「あなた食べるのゆっくりね」と話しかけながらのんびり行きましょう。「食」は楽しむもので、強制はいけませんね。離乳食の硬さ、味付け、種類も少しずつ変えてみましょう。赤ちゃんは必ず食べるようになります。決してあせらず、「待つこと」と笑顔が大切です。

⑦ 離乳食を食べすぎ?

その反対に離乳食をいっぱい食べるので心配というお母さんもいます。離乳食のカロリーは大したことはありません。赤ちゃん茶碗一杯のおかゆで50Kcalくらい。母乳は100ccで70Kcalで、母乳1回の方がカロリーは多いのです。食べられるだけ食べさせても大丈夫です。

⑧ 離乳食の回数

5〜6ヵ月から開始、7ヵ月から2回食、9ヵ月から3回食が基本です。食べる量は少なくとも回数は増やしましょう。

朝はととても忙しくて離乳食を作る時間がとれない時は前の夜に作って



おいても構いません。作り置き冷凍でも大丈夫です。

⑨ わり食い、遊び食い

赤ちゃんは、8〜9カ月に「這い這い」、10〜12カ月に「つかまり立ち、伝い歩き」、早い子は歩き始めて周囲への興味も強くなります。その頃から「食べる量が一定でない」むら食い、「すぐ遊びに行ったり食べ物で遊ぶ」遊び食いが始まります。これも成長の一過程と考えて下さい。「これが食事だ」と分かってくるのは大体4歳頃からです。それまではむら食い、遊び食いです。しっかりと食べる時にゆっくり時間をかけて、あまり食べない時はあせらずに早めに切り上げても構いません。

⑩ 離乳食中の母乳の回数

離乳食の回数が増えても母乳を減らす必要は全くありません。5〜6カ月頃から赤ちゃんはお母さんを愛おしく思う気持ちが強くなり、お母さんと母乳の両方を吸っています。この赤ちゃんの気持ちを大切にしながらゆっくり離乳食の量と回数を増やしていきましょう。

「離乳食をしっかりと食べるようにまず離乳食を与えてから母乳にする」とか、「離乳食を食べないのは母乳の回数が多いからで、母乳を減らしなさい」と保健師さんによく言われます。でも試してみると赤ちゃんは母乳を欲しがり、授乳後でも離乳食をよく食べてくれます。順番はどちらが先でも大丈夫です。赤ちゃんのペースに合わせましょう。

Q 離乳食をはじめるとあたりアレルギーが心配です。検査は必要でしょうか？

A 離乳食を開始するのにアレルギーが心配だから検査をして下さいと来院するお母さんがいますがその必要性はありません。色々のものを食べているうちにアレルギーが疑われた場合に行なえば大丈夫です。その食物アレルギーに対する考え方が最近変わってきました。その基本は「アレルギーがあっても可能なものは出来るだけ食べることが改善につながり、厳密な除去の継続は食物アレルギーも継続させる」ということです。

- (1) 妊娠中のお母さんの食物制限は全く意味がありません。
- (2) 離乳食を早めることも遅らせることも食物アレルギーには悪い方になります。5〜6カ月の開始が適切です。
- (3) 赤ちゃんに食物アレルギーの可能性がある場合もお母さんの食事制限は必要ありません。
- (4) 新しい食材に不安がある場合、例えば3大アレルギーの小麦系、乳製品、卵などを与える際は1種類ずつ、量をゆっくり増やして最低3日間は続けて下さい。それで大丈夫であればOKです。
- (5) 食物アレルギーは多くの場合「即時型アレルギー」と言って、食べた後すぐに全身の蕁麻疹じんましんなどが強く出ます。時間が経ってから顔に少し湿疹が出たりするのは心配ありません。
- (6) 卵なども食物の摂取を遅らせるほどアレルギーの頻度は高くなりま

す。あえて遅らせることはありません。

母乳だけだと鉄欠乏性貧血になると言われました？

A **Q**

鉄分は血液を作る大切な成分で、母乳や様々な食品に含まれ、十二指腸から吸収されます。

鉄分は赤ちゃんでは血液を作る以外に細胞の発育、DNAや各種ホルモンの合成、脳の神経発達にも影響する重要な役割を持っています。

鉄分は赤ちゃんがお腹の中でお母さんからいっぱいもらってそれを貯めています。これを「貯蔵鉄」と呼び、出生後の必要な鉄分を補いますが、赤ちゃんの発育も旺盛となり、4〜6ヵ月頃から不足してきます。それで1歳前の赤ちゃんは鉄欠乏性貧血になりやすいのです。

母乳中の鉄の吸収率は45〜100%とかなり高く、母乳は貴重な鉄の供給源です。それでも赤ちゃんの発育がよいと、鉄分の不足が起きません。

鉄欠乏性貧血は検査で診断され、貧血と分かっただら鉄剤を2〜3ヵ月飲んでもらいます。母乳育児はそのまま続けて下さい。フォローアップミルクなどに変える必要はありません。ところでお母さんが鉄分をいっぱい取って母乳中の鉄分を増やしたいのですが、母乳中の鉄分は一定で増えません。これは乳腺に鉄の濃度を調整する機能が存在するためと考えられています。1歳半から2歳頃になると赤ちゃんの成長速度が緩や

■ 鉄分を多く含んでいる食品

動物性食品には以下の様に鉄分(ヘム鉄)が含まれる(mg/100g)

食品の例	食品に含まれる量(mg/100g)	量の目安
レバーペースト	7.7	15g = 大さじ1
鶏レバー	9.0	60g = 一羽分
豚レバー	13.0	50g = 小一枚
牛肉(赤肉)	2.7	80~100g = 一枚
豚肉(かた赤身)	1.1	80~100g = 一枚
卵黄	6.0	20g = 一個

植物性食品の非ヘム鉄はヘム鉄より吸収率は低いが、動物性たんぱく質やビタミンCとともに摂取すると吸収率は高まる(野菜は生の重量)。

食品の例	食品に含まれる量(mg/100g)	量の目安
ひじき(乾燥)	55.0	10g = 大さじ2/3
ごま	9.6	10g = 大さじ1
きな粉	9.2	6g = 大さじ1
納豆	3.3	40g = 1パック
小松菜	2.8	100g = 1/3束
ほうれん草	2.0	100g = 1/3束
チンゲン菜	1.1	100g = 1/3束
豆腐(もめん)	0.9	100~150g(1/2丁)

かになり、身体への鉄の蓄積が始まり、鉄欠乏性貧血は見られなくなります。

参考文献 (HPサイト)

1. Prescott SL et al. The importance of early complementary feeding in the development of oral tolerance: concerns and controversies. *Pediatr Allergy Immunol* 19 : 375, 2008
2. これで安心 離乳食のすすめ方 堺 武男 日本母乳の会