

離乳食の進め方と 発酵乳の意義

帝京科学大学 こども学部 児童教育学科 教授
上田 玲子



離乳食の目的は、①必要なエネルギーや栄養素を補う ②咀嚼機能や消化機能の発達を促す ③食習慣の基礎をつくる ④様々な食べ物に触れることで精神発達を促す ⑤家族全体の食を見直す機会をつくる、の5つに大別されます。食生活のファーストステップである離乳食の進め方や、発酵乳を離乳食に取り入れる意義などについて、小児栄養学の第一人者である帝京科学大学こども学部の上田玲子先生に伺いました。

咀嚼機能の発達には、スプーンの使い方と赤ちゃんの口の動きを観察することが大切

■まず、離乳食を開始する時期は、いつ頃が適切なのでしょうか。

生後5～6カ月頃が離乳食開始の目安です。出産後、母乳に含まれるたんぱく質や鉄、カルシウムなどの栄養成分は次第に減少し、6カ月頃になると、母乳だけでは赤ちゃんが健康的に发育できるエネルギーや栄養素を補給できなくなります。そこで、「首がすわっている」「支えてあげると座れる」「食べ物に関心を示す」「押し出し反射*が減ってきた」など、赤ちゃんの发育の様子をみながら離乳食をスタートさせます。

*押し出し反射：乳首以外のものを口から押し出そうとする反射のことで、生後4～7カ月頃に低下してくる。

■離乳食開始にあたり、どのような点に注意する必要がありますか。

赤ちゃんに離乳食をスプーンで与える際、与え方に問題があると咀嚼機能がうまく発達しません。スプーンの使い方に注意するとともに、しっかり赤ちゃんの口の動きを観察することが大切です。

まず、スプーンの先を赤ちゃんの下唇に、トントンとノックするように軽く触れます。すると口を開けるので、スプーンを水平に下唇に置きます。赤ちゃんが上唇を閉じて離乳食を取り込もうとしたら、それを確認してスプーンをそっと水平に引き抜きます(図1)。口の端からこぼれた場合は、スプーンですくい入れるのを繰り返します。自分で口を閉じて飲み込む練習をするためには、無理に口の中に食べ物を押し込んではいけません。

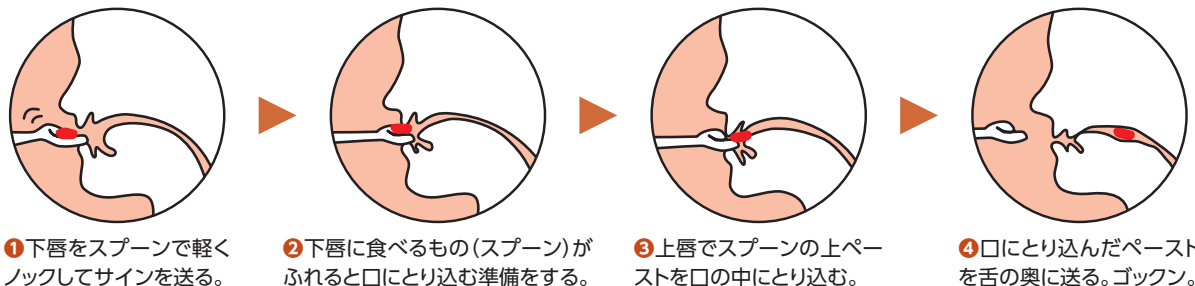


図1 5～6カ月頃の食べ物の与え方

上田玲子編著「新版 子どもの食生活」(ななみ書房)より

		離乳の開始 生後5、6カ月 7、8カ月 9カ月から11カ月 離乳の完了 12カ月から18カ月頃				
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。	
食事の目安						
調理状態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
一回当たりの目安	I	穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
	II	野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
	III	魚(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	10～15	15	15～20
		又は肉(g)		10～15	15	15～20
		又は豆腐(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	30～40	45	50～55
	又は卵(個)	卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3		
	又は乳製品(g)	50～70	80	100		
↑↓ 上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。						
成長の目安		成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。				

図2 離乳食の進め方の目安

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

生後5～6カ月頃までは、赤ちゃんの舌は前後にしか動きませんが、7～8カ月になると上下にも動くようになります。食べ物を取り込んだ後、舌や上あごで食べ物のなめらかさや硬さを判断し、つぶして飲み込みます。口をモグモグ動かしてしっかり飲み込むことを確認してから、次のスプーンを口に持って行きます。

9カ月以降になると、歯が生え始め、舌は前後・上下に加えて左右にも動くようになります。つぶせない食べ物は舌で左右に寄せ、前歯でかみ切った後に歯ぐきで押しつぶせるようになります。唇が左右に動いたら噛んでいる証拠です。

離乳の進行に応じて 食品の硬さを変えとともに 鉄分やビタミンD不足に注意

■離乳食では、どのような食品を与えればよいのでしょうか。

離乳の進行に応じて食品の種類や調理形態を変えていくことがポイントです(図2)。

最初は、アレルギーの心配が少なく、また和食の基本でもあるお米(おかゆ)から与えます。新し

い食品を始めるときは一さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。

また、調理形態も非常に重要です。与えたときに口から出してしまう原因のほとんどは、味より形態に問題があるのです。なめらかにすりつぶした状態からスタートし、次第に形あるものへと変えていきます。

■お母さん方が誤解しがちなことはありますか。

穀類より、たんぱく質などのおかずを多く与えるほうがいいと思われている方がいらっしゃいます。しかし、たんぱく質を必要以上に摂取すると、赤ちゃんの未熟な腎臓に負担がかかり、将来生活習慣病になりやすいといわれています。最近では低糖質ダイエットが流行っていますが、赤ちゃんには適量の穀類をしっかりと与えることが重要です。

■不足しがちな栄養素はありますか。

鉄分やビタミンDが不足しがちです。

出産後、母乳に含まれる鉄分は次第に減っていくため、離乳食から摂らないと貧血を起こしやす

くなります。ある小児科医によると、1歳程度で風邪や発熱などで頻回に受診する子どもは、ほぼ100%が鉄欠乏性貧血だそうです。2歳以下で貧血が3カ月以上続くと、精神発達、運動発達とも遅れてしまいます。この遅れは数年間持続することがわかっていますが、永続的か否かは現在のところ不明です。このため鉄の欠乏は十分に注意する必要があります。貧血を防ぐには、吸収率のよい鉄を含む赤身魚(7カ月以降)や赤身獣肉(9カ月以降)を積極的に与えることが大切です。

また、最近は紫外線の害が強調され、赤ちゃんにあまり日光浴をさせなくなったこともあり、ビタミンD不足から“くる病”を発症する乳児の報告が増えています。日差しのやわらかい朝夕に両手の甲くらいの面積を15分程度日光にあてる、あるいは日陰で30分間くらいの日光浴をするとともに、しらすやサケなどの魚からビタミンDを摂取するのも有効です。

■ベビーフードの活用も有用でしょうか。

不足しがちな栄養素をしっかり摂取するという意味でもベビーフードは有用です。また、殺菌してあることもベビーフードの利点で、外出や旅行の際なども重宝します。さらに、ベビーフードは手作りの離乳食に比べてなめらかでのごとしが良いため、特に離乳食スタート頃の赤ちゃんにとっては食べやすいと思います。

一方、離乳食は食材の形や硬さ、味付けが画一的になりやすいので、後期になったら手作りの食品も加えてバラエティ豊かな食体験をさせていきたいですね。

発酵乳は便秘予防だけでなく 食材にとろみをつけるのにも好適

■離乳食への発酵乳の利用については、どのようにお考えですか。

ヨーグルトやチーズなどの乳製品は7～8カ月以降から与えることができます。子どもは便の調子の変動しがちですので、便秘予防にヨーグルトはお勧めです。栄養面でみても良質のたんぱく質を豊富に含み、また、カルシウムは吸収されやすい状態になっているので、離乳食に非常に適した食品だと思います。

ヨーグルトには様々なタイプがありますが、無糖で酸味の少ないプレーンタイプが赤ちゃんには適しています。そのまま食べてもよいのですが、プレーンタイプは調理にも使えます。例えば白身

魚はパサつきがちなので、ヨーグルでとろみをつけると食べやすくなります。また、繊維が多い野菜やいも類も、すりつぶした後にヨーグルトでとろみをつけると食べやすいですね。野菜やいも類とヨーグルトを混ぜることで、乳酸菌を腸内で増やす食物繊維も一緒に摂れて、より効果的です。ヨーグルトとすりおろしリンゴの組合せも整腸作用が期待できます。

どこででも入手しやすいことも、ヨーグルトの長所です。例えば旅先で離乳食が手に入らない場合は、近くのコンビニでヨーグルトとバナナを購入し、つぶしたバナナに混ぜて与える、といったこともできて便利です。

嫌いなものを食べられるようにするには 一緒に食べて「安全」だと伝えることが重要

■お母さん方の悩みでは、どのようなものが多いのでしょうか。

「食べない」という悩みをお持ちの方が多く見られます。しかし、食べないように見えても体重は適正範囲内にあるケースが少なくありません。ただし、体重が増えないか増加率が低い場合は病気が隠されている可能性があるため医師に相談する必要があります。一方、体重の増加が急な場合は、肥満予防のために野菜から先に与えるなど、食べ方に注意することが大切です。

適正体重については、母子手帳に記載されている「乳児身体発育曲線」(図3)を参考にするとよいと思います。この発育曲線に沿って体重や身長が増加していれば順調に発育しているといえます。

■好き嫌いに関する悩みは、いかがですか。

好き嫌いがあるのは当然です。人が感じる味覚には「甘味」「旨味」「塩味」「苦味」「酸味」の5種類がありますが、このうち甘味は、エネルギー源になる食べ物の味であることから、赤ちゃんは非常に喜びます。また、旨味はたんぱく質の存在を知らせる味、塩味は塩類バランスを整える味であることから好まれます。一方、苦味は有毒物質、酸味は腐敗物など、危険な物質のシグナルでもあるため、本能的に避けられるのです。

嫌いなものが食べられるようになるためには、「安全なんだよ」という情報を、食教育を通して伝えていかなければなりません。それには、まずお母さんが食べてみせることが重要です。さらに多くの人と食卓を囲めば、安全情報がたくさん赤ちゃんに伝わり、より大きな安心を得ることができます。

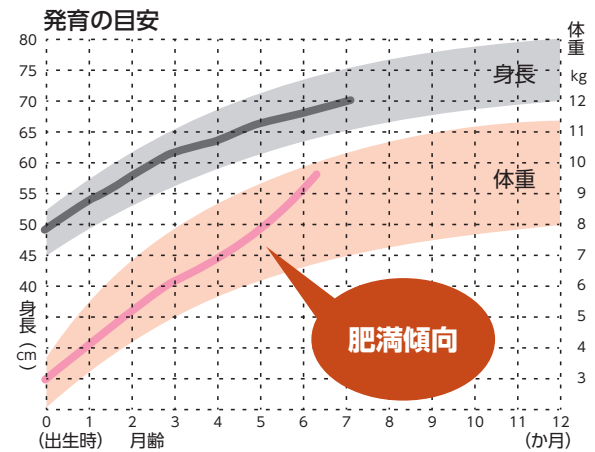
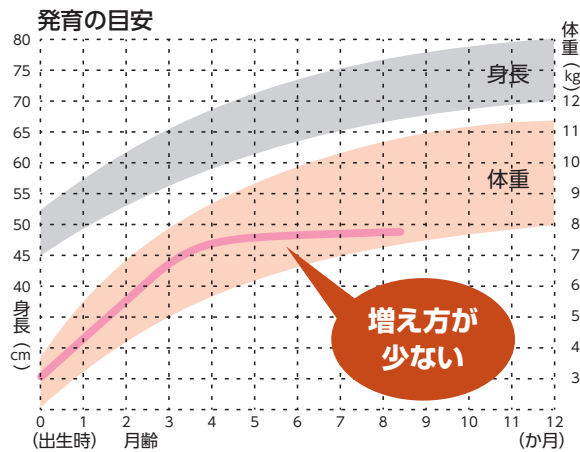


図3 乳幼児身体発育曲線をもとに発育状態を判定

上田玲子編著「新版 子どもの食生活」(ななみ書房)より

7～8カ月程度になると、子どもは親の様子を伺い、親が食べていれば欲しがようになります。このとき、様々な食品をテーブルに並べ、一口でもよいので味見をさせることが大切です。

■咀嚼機能を発達させるために、注意すべきことはありますか。

咀嚼機能、つまり噛む力がないことも、お母さん方の悩みの一つです。ストロー付きのマグカップを幼児期まで習慣的に使い続けると、咀嚼力がうまく発達せず、舌の発育も遅れます。すると言葉の発音に影響を及ぼすこともあります。また咀嚼力が弱いと、むし歯になりやすいという問題もあります。7～8カ月頃からコップで飲む練習を始め、1歳までにはコップで飲めるようにしておきたいものです。

■食物アレルギーを防ぐために気をつけることはありますか。

乳幼児期の3大アレルゲンは「鶏卵」「乳製品」「小麦製品」です。従来、アレルギーになるおそれのある子どもの場合、離乳食の開始時期を遅らせるほうが良いと言われてきましたが、それには根拠も効果もないことがわかってきました。むしろアレルギーとなる食品を早めに与えるほうがアレルギーを起こしにくいとの報告もあります。今後、離乳食の開始時期などが見直される可能性があります。現在のところは、前述の「離乳食の進め方の目安」(厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』)(図2)に従って進めるのがよいと思います。

また、アレルギーによる炎症を抑える魚の積極的な摂取が勧められます。特に青背魚にはアレル

ギーによる炎症を抑えるといわれるDHAやEPAといったオメガ3系脂肪酸を多く含むので、離乳後期には上手に取り入れたいものです。同じくオメガ3系の α -リノレン酸を含むしそ油や亜麻仁油もお勧めですが、熱に弱いので生で使います。炒め物など加熱料理には一価不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含むオリーブ油や菜種油が適しています。一方、サラダ油やコーン油などのリノール酸の摂りすぎは炎症を悪化させるといわれるので、過剰摂取にならないよう気をつけます。

離乳期は、赤ちゃんの自立の第一歩。焦らず、楽しんでもらいたい

■最後に、離乳食に関してメッセージをお願いいたします。

離乳食については、「せっかく作ったのに食べてくれない」など、神経質になる場面も多いのではないかと思います。多くのお母さんは、赤ちゃんとは自分は一心同体のように思われがちですが、赤ちゃんからの拒絶によって「思い通りにはいかない」ことを初めて学ぶ良い機会でもあることを認識していただきたいですね。

赤ちゃんにとって、初めて母乳以外のものを口にする離乳食は、自立の第一歩でもあります。自立を促すためにはどうしたらよいかという視点に立ち、どのようなものが好きなのかをじっくり観察することが大切です。昨日まで食べられなかったものが今日、食べられれば、それは大きな喜びとなって返ってきます。離乳期は、その喜びを赤ちゃんとは分かち合いながら、自立を促すとともに親子関係を深める期間だと考えて、焦らず楽しんでいただきたいと思います。