

# 1 母乳で育てているママに知っておいてほしいこと

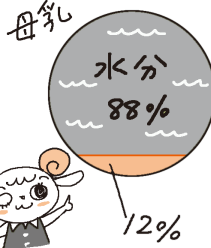
(※) 保育園に通っている子は、園で粉ミルクをとっている場合、栄養不足の心配は半減します。

たとえば鉄の場合、  
吸収率が低いため、6~11カ月  
(男児)でも5mgの摂取が必要。  
その量をとるには…

牛肉なら184g  
ほうれん草なら250g



そこで、離乳食の出番!  
5~6カ月ごろから離乳食を  
開始し、不足分を補います。



母乳の成分は赤ちゃんにとって  
吸収されやすく、5~6カ月  
までの完全栄養食と言われます。  
しかし、その成分の88%は  
水分です。

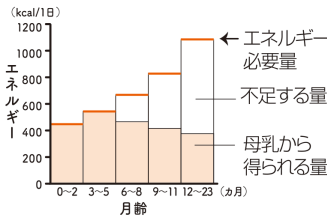
たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル  
などの栄養素が水分に溶けて存在。

え〜でも、  
私、おっぱい  
出てるから、  
おっぱいだけで  
育てたいん  
ですけど…



一方、粉ミルクには、  
不足しがちな鉄やカルシウム、  
ビタミンDなどが加えて  
あります。(※)

## エネルギーの量



そして、5カ月ごろになる  
と母乳だけではエネルギー  
が不足してきます。

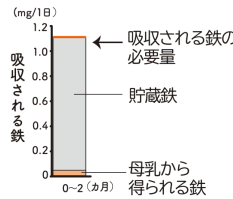
参考: NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会の翻訳  
「補完食: 母乳で育てている子ども家庭の食事」2006 以下同

## 栄養素をプラス!!



そこで、提案です。  
「離乳食の料理素材として、  
粉ミルクの利用はいかが?」。  
これだと抵抗感が  
減りませんか?

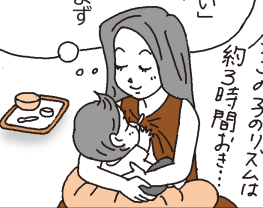
## 吸収される鉄の量(0~2カ月)



大事な酸素を運ぶ「鉄」の場合、  
胎児のときにママから鉄をもらっ  
て(貯蔵鉄)、赤ちゃんは  
生まれてきます。

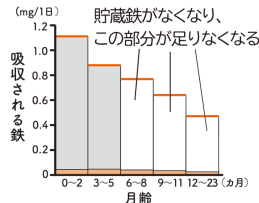
※母乳中の鉄はとても少ないのです。

「泣いたら  
すぐおっぱい」  
ではなくて、  
その子が  
何を望んで  
いるのか、まず  
みてねいに  
みるのね



また、おなかをすかして離乳食を  
食べてもらうために、おっぱいは  
「授乳のリズムに沿って、欲しいが  
だけ飲ませる」ようにしてあげて  
くださいね。

## 吸収される鉄の量(0~23カ月)



しかし、この  
貯蔵鉄も  
5~6カ月で  
底をついて  
しまいます。



鉄が欠乏すると、体の成長が阻害される  
だけでなく、脳の発達・機能にも影響します。

# 2 「手づかみ食べ」について知ってほしいこと

 <p>これがスプーンで運ばれ、かみ切ることがなかったら、咀嚼のスイッチが入らず、食物の情報が十分に届きません。</p> <p>何が、「コツ」ときたね。</p>	 <p>「手づかみ食べ」って、周りが汚れてイヤなのよね。</p> <p>片付け、大変ですものね。ところで、手づかみ食べがなぜ大事なのか、知っていますか？</p>
 <p>また、手づかみでも、かみ切る必要のない一口大に切ったものは、前歯を使わないので、やはり咀嚼のスイッチは入らないのです。</p> <p>また、出番なし</p>	 <p>これは（豆腐）より固くてあったかい！</p> <p>赤ちゃんは感觸遊びが大好き。いろんなものに興味を持ち、手触りでものの「情報」を脳に送って発達していきます。食べ物も同じです。</p>
 <p>「スティック状」は前歯でかみ切りやすく、スイッチが入ります。しかし、細いので、カチツッ口に詰め込んでしまいうちも。</p> <p>「詰め込み食べ」の見られる子には形状を変えてみましょう。</p> <p>カチツッ カチツッ カチツッ</p> <p>オエッ</p>	 <p>この「カブツ」のときに、「咀嚼のためのスイッチ」が入りますよ。</p> <p>手でつかんだ食べ物は、口に運ばれ、前歯でカブツとかがみ切られます。</p>
 <p>「手づかみ食べ」を経験している子はカチツッかむ回数が多く、丸のみが減ります。そして、「自分で食べる意欲」も育ちます。</p> <p>下にシート等を敷いて、たくさん手づかみ食べをさせてあげたいですね。</p> <p>育てる 育てる</p>	 <p>豆腐より固めのものが口に入りました！</p> <p>了解。奥の歯へきは、ちよつと強めに、たくさんかんでください。</p> <p>ラジャァ！！</p> <p>歯ぐき 脳 前歯</p>

# 3 「食物アレルギー」について知ってほしいこと

(※1) IgE抗体は抗体の一種で、アレルギーに関与する。(※2) 家族にアトピー性皮膚炎の方がいる赤ちゃんのこと。

胃腸などの消化器はもともと、異物(食物)を取り込むためのもの。

一方、皮膚は異物を入れないための器官なので、入ってきたものは敵とみなし、抗体を作るのではないかと。

肌

「敵だ! IgE抗体を作れ!!」

「ウェルカム」

5

たとえば、

①卵を食べる

「アムッ」

②体内に卵のIgE抗体(※1)ができる

「卵は異物だ、今度来たらやっつける!!」

③再び卵を食べるとIgE抗体が反応し、アレルギー発症

食物アレルギーの発症について、以前はこれ←が通説でした。

1

湿疹から入った抗原が原因で、食物アレルギーに。しかし、湿疹が出ているからと警戒して卵の摂取を遅らせると、逆に食物アレルギーが出やすくなる」とも指摘されています。医師の指導のもと、5〜6カ月ごろ、ごく微量の摂取から始めるのがよいですよ。

微量から慣らすのは、原則的に家庭で。園での摂取は、家で完全に食べられるようになってからね!

6

ところが近年、「卵を食べたからIgE抗体ができた」のではなく、「皮膚から食物成分(抗原)が侵入したためです」という研究が出ています。

2

湿疹のない子も、「離乳の開始や、卵などの特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギー予防の科学的根拠はない」。そのため、栄養面からも含め、5〜6カ月ごろの離乳食開始が勧められていますね。

「ヨダレいっぱい出るね〜食べたいね〜」

Mom

7

室内には調理中に舞った卵の成分(抗原)が残っています。実はこれが原因物質である可能性があります。

「シューシュー〜」

「ホコリにまみれるなどで、ほぼ100%の家庭で卵の抗原が見つかった!」

8

ちなみに、アトピー性皮膚炎のリスクの高い赤ちゃん(※2)の場合、生後早期から保湿剤を塗ると、アトピー性皮膚炎になる子が減るといって報告も出ています。

「皮膚バリアー、強くしようね。」

保湿剤

9

※短期的な傷、炎症は大丈夫です。

本来肌は異物をブロックしますが、湿疹などの慢性的な病変があると、そこからその卵の成分が取り込まれやすくなってしまいます。

「炎症部」

「肌のカドマン」

4