

最新の知見に基づく離乳の進め方

堤 ちはる

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科

12年ぶりに改定された「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定版)では、子どもの健康を維持し、成長・発達を促す支援とともに、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援が基本となっている。ここでは、新しいガイドに基づく離乳の進め方について、保護者支援の視点も含めて概説する。

近年、母乳育児が増加しているが、母乳育児の母親の中には、離乳食の開始が遅くなったり、開始後の進行が遅いこともみられる。母乳は乳児には最適であるが、生後5～6か月頃に離乳を開始し、乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完する必要がある。そこで新ガイドでは「乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために」と言葉が加えられた。さらに「世界保健機関(WHO)では「Complementary Feeding」といい、いわゆる「補完食」と訳されることがある」と付記された。

母乳育児の場合、母乳中の鉄含有量が少ないために、生後6か月の時点でヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏によるくる病の増加が指摘されている。ビタミンD欠乏は、ビタミンD摂取不足のほか日光照射不足が挙げられる。そのため、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。育児用ミルクやフォローアップミルクの鉄やビタミンD含有量をみると、母乳中の鉄を1とすると、育児用ミルクは約20～25倍、フォローアップミルクは約28～33倍多い。また、母乳中のビタミンDを1とすると、育児用ミルクは約3～4倍、フォローアップミルクは約2～3倍多い。そこで、鉄やビタミンDを通常の食品から摂取することに加え、これらの料理素材としての利用も勧められる。母乳育児の方のなかには、母乳中に鉄やビタミンDが少ないことは理解していても、「母乳不足ではないのに、なぜ、育児用ミルクやフォローアップミルクを飲ませなければならないのか」と思う方がいるかもしれない。また、子どもが哺乳瓶の乳首を嫌ったり、人工乳の味を好まなかったりする場合もある。しかし、料理素材としての利用であれば、母子ともに抵抗は少ないと思われる。なお、離乳期は様々な味を体験することにより、味覚の幅を広げる重要な時期である。そこで、いつも育児用ミルク、フォローアップミルクを料理素材として利用すると、ミルク味の料理が多くなってしまいうので好ましくない。また、鉄以外の栄養素を含んでいたり、エネルギーも付与されるので、過剰摂取には注意する必要がある。そこで、育児用ミルク、フォローアップミルク等の料理素材としての利用は、総合的な判断のもと、適切な利用が望まれる。

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育、発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要である理由について情報提供することで、親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切である。

子どもにとって離乳期は人生の食事のスタート時期であるが、離乳食づくりに負担感を感じる保護者もいる。そのような方には、現状の食生活を踏まえた適切な情報提供が求められる。また、離乳期は両親や家族の食生活を見直す期間でもあるため、親子を包括的に捉えた食育の推進が重要である。