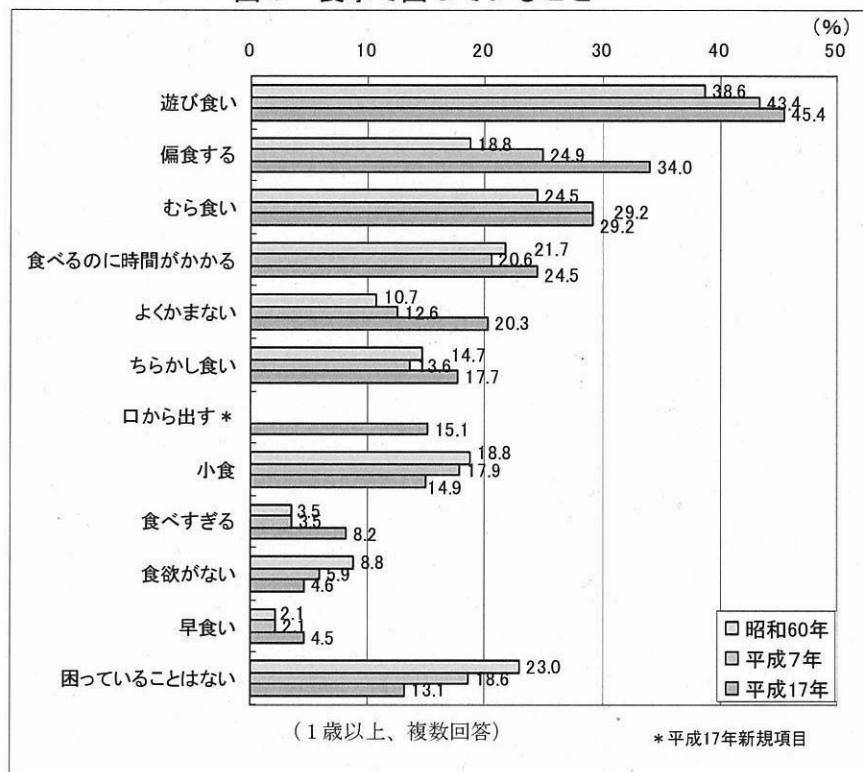


5 子どもの食事で困ったこと

1歳を超えた子どもの食事で困っていることでは、「遊び食い」が45.4%、「偏食する」が34.0%、「むら食い」が29.2%、「食べるのに時間がかかる」が24.5%、「よくかまない」が20.3%の順に多くみられた（図5）。

また、10年前に比べ、「偏食する」は24.9%から34.0%に、「よくかまない」は12.6%から20.3%に増加した。一方、「食事で困っていることはない」とする回答は、昭和60年には23.0%だったが、平成7年には18.6%、平成17年には13.1%に減少した。

図5 食事で困っていること



資料:厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。この間に乳児の摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳については、乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターンあるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、個々にあわせて進めていくことが重要である。子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければならない。

また、生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要である^{注1)}。

一方、多くの母親や家族にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人一人離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安やトラブルを抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も、母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して適切な対応が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、強制しないことに配慮する。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるよう、一人一人の子どもの「食べる力」を育むための支援^{注2)}が推進されることをねらいとする。

注1) 乳児期の栄養と肥満、生活習慣病との関わり：〈参考1〉Ⅱ-11頁参照

注2) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド：〈資料3〉参照

1 離乳の開始

離乳の開始とは、初めてドロドロした食物を与えた時をいう。その時期は5、6か月頃が適当である。

発達の目安としては、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食べものに興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）などがあげられる。

なお、離乳の開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）である。離乳の開始前に果汁を与えることについては、果汁の摂取によって乳汁の摂取量が減少し、このためにたんぱく質、脂質、ビタミン類、鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラル類の摂取量が低下すること¹⁾、果汁の過剰摂取と低栄養や発育障害との関連²⁻⁴⁾が報告されており、栄養学的な意義は認められていない。また、咀嚼機能の発達の観点からも、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程^{注3)}でスプーンが口に入ることも受け入れられていく^{5,6)}ので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよい。

2 離乳の進行

- (1) 離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回与える。母乳または育児用ミルクは子どもの欲するままに与える。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。
- (2) 離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていく。生後7、8か月頃からは舌でつぶせる硬さのものを与える。母乳または育児用ミルクは離乳食の後の2回と、それとは別に3回程度を与える。
- (3) 生後9か月頃からは、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる硬さのものを与える。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳または育児用ミルクを1日2回程度与える。鉄の摂取には十分配慮する。

3 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすることができるようになり、栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。なお、咀嚼機能^{注3)}は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳ごろまでに獲得される。

(注) 食事は、1日3回となり、その他に1日1～2回間食を用意する。母乳は自然にやめるようになる。1歳以降は牛乳または育児用ミルクもしくはフォローアップミルクを1日300～400ml コップで与える。

4 離乳食の進め方の目安

(1) 食べ方の目安

食欲を育み、規則的な食事のリズムで生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。

離乳の開始では、子どもの様子をみながら、1さじずつ始め、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。

離乳が進むにつれ、1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。また、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒に食卓を楽しむ、手づかみ食べ^{注4)}で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていく。

(2) 食事の目安

ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の段階を経て、食品の種類を増やしていく。

① 離乳の開始では、アレルギー^{注5)}の心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始める時には一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。

なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。

③ 9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用を使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。使用するのであれば、9か月以降とする。

このほか、離乳の進行状況に応じた適切なベビーフードを利用することもできる^{注6)}。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする^{注7)}。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味料について、離乳食の開始では調味料は使用しない。7, 8か月以降で、塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類(バター、マーガリン、植物油)も少量の使用とする。

(3) 成長の目安

食事の量の評価は、成長の経過で評価する。具体的には、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を確認する。からだの大きさや発育には個人差があり、一人一人特有のパターンで大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができる。

体重増加がみられず成長曲線からはずれていく場合や、成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加がある場合は、医師に相談して、その後の変化を観察しながら適切に対応する。

(文献)

- 1) Gibson SA. Non-milk extrinsic sugars in the diets of pre-school children: association with intakes of micronutrients, energy, fat and NSP. *Br J Nutr* 1997;78:367-378.
- 2) Smith MM, Lifshitz F. Excess fruit juice consumption as a contributing factor in nonorganic failure to thrive. *Pediatrics* 1994;93:438-43.
- 3) Dennison BA, Rockwell HL, Nichols MJ, Jenkins P. Children's growth parameters vary by type of fruit juice consumed. *J Am Coll Nutr* 1999;18:346-52.
- 4) Dennison BA, Rockwell HL, Baker SL. Excess fruit juice consumption by preschool-aged children is associated with short stature and obesity. *Pediatrics* 1997;99:15-22.
- 5) 尾本和彦: 乳幼児の摂食機能の発達 第2報: 咬反射、吸啜および咀嚼の筋電図学的検討、小児歯科学雑誌 31 卷 (4) 657-668
- 6) Morris SE, Klein MD: Pre-Feeding Skills -A Comprehensive Resource for Mealtime Development. 2nd ed, Therpy Skill Builders, Tucson, Arizona, 2000.

注3) 咀嚼機能の発達の目安 : <参考2> II-12 頁参照

注4) 手づかみ食について : <参考3> II-13 頁参照

注5) 食物アレルギーについて : <参考4> II-14 頁参照

注6) ベビーフードの利用について : <参考5> II-20 頁参照

注6) 1日の食事量の目安について : <参考6> II-22 頁参照