the kindest

離乳食中期の全解説

目次

00 離乳食概論 おまけ
- エネルギーと栄養素の補給
- 咀嚼機能や消化機能の発達を促す
- 食生活の基礎をつくる
- 精神発達をうながす
- 家族全体の食を見直す機会となる

01 令和のベビーフード活用術
- ベビーフードの必要性
- アメリカで話題になったベビーフードに含まれる重金属について

02 離乳食 中期ってこんな時期
- 初期の目標（復習）
- 中期の目標
- この時期の発達
- 中期のよくあるお悩み
  「のみ込まない、おえっとする、むせる」
- コップ飲みの練習について

03 食物アレルギー 知っとくといいこと
- 食物アレルギーの歴史
- 二重曝露仮説
- 日本アレルギー学会、小児アレルギー学会の鶏卵アレルギー発症予防に関する提言
- 湿疹を有さない乳児の場合
- 食物アレルギーは減っていく
- 0歳児のアレルギーの9割は卵と牛乳小麦
- どういう症状でアレルギーを疑うべきか
- もし症状が出たら・・・
- 怖がり過ぎなくて良い
- もしアレルギーがあると診断された場合

04 保存方法 これだけは守って
- 食中毒の三原則は、
  「つけない！増やさない！やっつける！」

05 脳と腸の面白い関係
- 脳腸相関とは
- 腸の環境を整える食事

06 最後に
- 離乳食の時期の母親の心と体

00

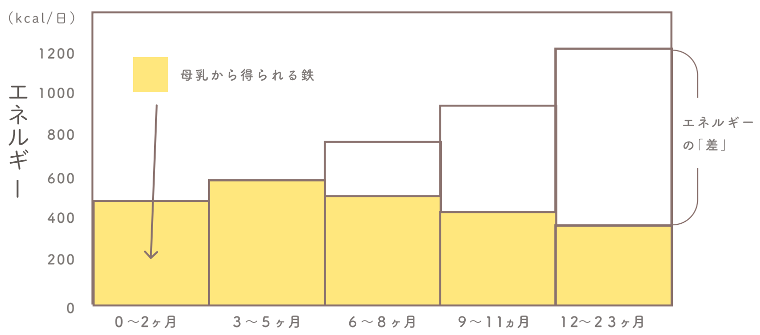
離乳食概論 おまけ

● エネルギーと栄養素の補給

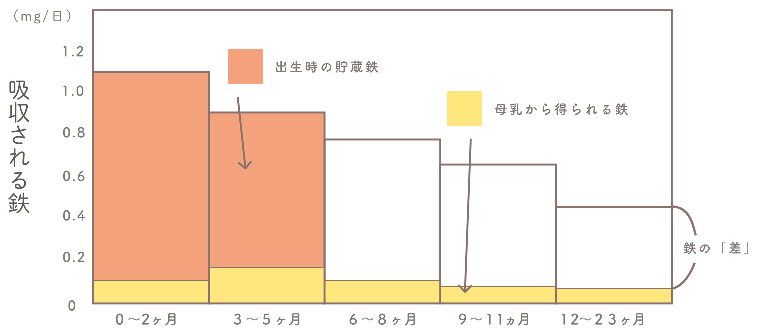
母乳だけだと鉄も足りなくなる（鉄は生後3-4カ月から減り始め、6ヶ月には低い値になる）

母乳だけでは不足してくるエネルギーや栄養素（鉄など）を補うために離乳食が必要。

エネルギー　エネルギー必要量と母乳から得られる量



鉄　吸収される鉄の必要量と
母乳から得られる量および出生時の貯蔵鉄の量



※WHO補完食より

咀嚼機能や消化機能の発達を促す

赤ちゃんは、母乳やミルクは生まれつき飲めるが、噛んだり飲み込む力は離乳食で段階を踏んで柔らかいものから固いものを食べられるように練習が必要。
様々なものを食べることで唾液や消化液の分泌も増えていく。

食生活の基礎をつくる

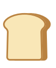
生活リズム

乳児期の1日8回母乳を飲む生活から、朝起きて朝昼晩のご飯と補食（おやつ）を食べて、夜は寝るというリズムの生活に整えていく。

味覚の発達

母乳やミルクの甘味や旨味だけでなく様々な食材から甘味、苦味、酸味、塩味、旨味を知っていく。

離乳食を食べないことはよくある。
新しいものは不安だと感じる「**新奇恐怖**」によるもの。
特に**酸味、苦味**は不快なものと体が反応して、吐き出す傾向にある。
食べられるようになるまで**8-12回**はあげる。繰り返しあげることで慣れてくる。

基本味	嗜好性	生体への信号	代表的物質
甘味 	快	エネルギー源	糖類(ショ糖、果糖,ブドウ糖など),アミノ酸(アラニン,グリシンなど),合成甘味剤(サッカリンなど),天然甘味物質(ステビアなど)
旨味	快	タンパク質	グルタミン酸ナトリウム(アミノ酸系),イノシン酸ナトリウム(核酸系)
塩味	快 ▸ 不快	ミネラル	塩類(純粋な塩味は塩化ナトリウム)

酸味 	快 ▸ 不快	代謝促進， 腐敗物	酸（水素イオンを含む有機酸，無機酸）
苦味 	不快	毒物	アルカロイド（キニーネなど），配糖体（センブリに含まれるスウェルチアマリンなど），アミノ酸（ロイシンなど），疎水性物質

精神発達を促す

「食べて大丈夫なものか？」と赤ちゃんは保育者の顔を見ている。

保育者の顔をみて保育者がニコニコしていたら「食べて大丈夫なんだ！」と感じる。これを**「社会的参照」**という。

たとえ吐き出したとしても、保育者がニコニコ笑顔でいることで食事の楽しさを共有する。

家族全体の食を見直す機会となる

大人だけの食事では食に対する意識が薄くなることがあるため、赤ちゃんの離乳食を通して家族全体の食を見直す機会としてもおすすめ。

- **食事の安全性**
  - **食事を用意するときの安全性**
  - **食事を保存するときの安全性**
- **うちでは何を優先に考えるかを話し合う**

01

令和のベビーフード活用術

● ベビーフードの必要性

アメリカ小児科学会では「肉や鉄が添加されたシリアルが必要」としている。
特に母乳で育っている乳児は4ヶ月から鉄サプリを推奨されている。

ESPGHAN(ヨーロッパの学会の指針)では「赤みの肉、鉄が添加されている食べ物が必要」としている。
また離乳食からの鉄が取れない場合に、鉄のサプリメントが推奨されている。

これらのことから、**鉄が添加されたベビーフード**の力は必要（鉄が添加されている自然な食事はないため）。
ベビーフードを使わない場合は、赤みの肉を積極的にとっていく必要がある。

● アメリカで話題になったベビーフードに含まれる重金属について

数年前、アメリカのベビーフードから安全の基準値を上回る重金属が検出された件が話題になりました。

その重金属の中で「ヒ素」は自然環境中に広く存在するもので、日本国内の土壌や水中にも含まれています。
しかし、通常の食生活を通じてヒ素が体内に入ることで、健康に悪影響が生じたことを明確に示す国内のデータは現在のところありません。
お米を食べることも含めて、バランスのよい食生活を送っていただければ問題ありません。
（農林水産省「食品中のヒ素に関するQ&A」）

お米は水の中で育つため、水に含まれているヒ素は必ずお米に含まれる。
もしそれでもヒ素の摂取を少しでも減らしたいと思うのであれば、

- ライスシリアルだけでなく、オーツシリアルやマルチグレインシリアル
- オートミール
- 雑穀ご飯(もち麦とアマランサスなど)

などを用いる。
水耕栽培でない食品を増やせば、相対的に米の割合が減ってヒ素の摂取を若干減らすことができる。

それでも、「バランスよく食べること」が一番であるのは変わらない。