

# 7月のHUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

## 今月のテーマ 食事と栄養



子どもの食事と栄養を考える時、日常の活動のエネルギー、成長発達のためのもの、また、三度の食事以外におやつも含めた食育の考え方も取り入れる必要があります。

### 1. 授乳期

生後間もない新生児にとって、食事、栄養は乳首を探し、反射的に補足反射、吸啜反射によって栄養を取ります。また、これは母子の愛着行動にも密接に関係します。授乳栄養は生後5~6か月まで続きます。また、これには母乳、人工乳、混合乳があります。母乳栄養には栄養価、免疫能といった利点がありますが、こだわり過ぎて母乳不足の状態に陥らないように注意しましょう。いずれにしても、ゆったりとした環境の中で心地よく授乳させることが大切です。

### 2. 離乳期

5~6か月頃になると、反射的な飲み方は徐々になくなり、周りの人が食べているところを見て食べたそうに口を動かしたり、よだれを垂らしたりしてきた時が離乳食のスタートです。

なめらかにすりつぶしたもの、舌でつぶせるもの、歯ぐきでつぶせるものと進みますし、1歳に近づくと手づかみが盛んになります。この頃になりますと、食事時間も一定になり、朝、昼、夕とおやつの4回で十分な栄養が摂れるようになります（おやつの考えは楽しみよりも栄養補給です。2~3歳以降になりますと楽しみの要素が増えてきますが、あくまでも胃の容積が小さいので補食の要素が大切と考えてください）。



### 3. 幼児期

離乳完了から2歳頃は歯も生え、かみ砕く力が出てきますし、味、色彩、形や好みも発達してきます。また、調理をする人にも関心を持ち始めます。この時期は、スプーンに興味をもちはじめ、3歳過ぎるとお箸も、親の真似をして使いたくなります。慌てずゆっくりと、日常生活の中で、お箸を使った遊び、お絵かきの中での鉛筆の使い方が進歩の手助けになるでしょう。

### 4. 就学時

栄養価を考え、発育を考え、作る楽しみを考えていく「食育」のスタートの時期です。食事は「楽しく食べる」、また、誰かと一緒に楽しく食べるための「食事のマナー」があることを伝えていく必要があります。朝食、昼食、夕食、そしておやつのバランスを考え、小学校高学年、中・高、成人へと食の楽しみを作り上げましょう。

### おわりに

総論的な記述になりましたが、食事と病気、食事とアレルギー、偏食、外食、インスタント食材、一日の摂取時間のバランス等、様々な問題が内在しています。食生活を考える機会になればと思います。