



02-02-12 牛乳・フォローアップミルク①

牛乳は、たんぱく質や脂肪分・カルシウムなどを含み、日本では“**栄養価の高い食材**”として妊婦や学校給食などで推奨されていますが、本来は“**牛の赤ちゃん**”が飲むはずの“**お乳(おちち)**”です。そのため、“**人間の赤ちゃん**”が飲む場合は、**それなりに注意**が必要です。

- ①『牛乳は、**1歳未満の赤ちゃんには与えないで下さい**。』；厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」イ、“**赤ちゃんの腸**”は未熟です。**何でも消化できる状態ではありません**。一方、牛乳は本来“**牛の赤ちゃん**”が飲む“**お乳**”です。“**母乳**”とは中身(=栄養バランス)が違います。そのため、腸が十分発達して(=1歳過ぎ)から、“**食材**”や“**おやつ**”に使うなら“**栄養ある食材・飲み物**”と言えるかも知れません。ロ、**牛乳アレルギーを作らないために**。

タマゴの次ぎに**食物アレルギーの原因**となる食材です。**最初に飲ませる時期**には気を付けましょう。

- ②牛乳には、**鉄分(=血液の材料)**が非常に少なく、乳児が**必要とする鉄分量**を牛乳だけで摂(と)るには**毎日7~8リットル**も飲まなければなりません。また、“**栄養ある**”と信じて幼児や学童に**毎日1リットル以上**の牛乳を飲ませ続けると、“**牛乳貧血(=血液の材料である鉄分不足)**”になると言われています。
- ③同じ体重の**人間と牛の赤ちゃんの脳**を比べると、**人間の赤ちゃんの脳の方がずっと大きく、重い**のです。そのため**脳の栄養**となる“**乳糖**”も牛乳よりも母乳の方に**遥かに多く含まれます**(=脳の発達には**乳糖がたくさん必要**です)。同じ様でも、母乳と牛乳は、**それぞれ(人間と牛)の赤ちゃんに合うよう調整**されています(⇒人間の赤ちゃんが飲む“**育児用ミルク**”には、**大量の乳糖が追加**されています)。

* 補 足 !

- ・乳児の**カラダ**は急激に大きくなり、生後6ヶ月頃には**血液の増加**が成長(=体重は4か月で**1.5倍**、1歳で**3倍**)に**追いつきません**。そのため、**一時的に貧血**となりますが、**離乳食からの鉄分補充**で改善されます。
- ・『牛乳は、**栄養が有る**。』と思い込まず、毎日の**食事**を“**好き嫌いなく・しっかり**”食べて、牛乳は“**食材**”や“**補助食**”に。



02-02-13 牛乳・フォローアップミルク②

人間のカラダは、生まれてから1歳までが人生で一番激しく変化(=生まれた時に比べ身長は約1.5倍、体重も約3倍に増加)する時期です。体重が3倍に増えれば、当然、カラダの隅々まで流れる血液も大量に必要となります。また、成長に必要なエネルギーや血液の材料となる鉄分等も生後5~6か月頃には母乳や育児用ミルクだけでは足りなくなるため、離乳食が開始されます。

一方、カラダ(=身長・体重)が急に大きくなっても、身体の隅々まで流れる血液はすぐには増やせません。そこで、しばらくの間少し薄めて量を増やした血液(=貧血)を送りながら、離乳食が軌道に乗って血液が増えて来るのを待つのです。なお、9~10か月児では母乳栄養児の33%が“貧血”とのデータも有るようです(⇒貧血がひどい場合は、脳の発達にも影響するため治療が必要となります)。さらに、1歳前後まで母乳中心とした食事内容で育てられ、離乳食から幼児食へと順調に食事が進まなかったケースに“貧血”が多いという報告も有ります(⇒離乳食には血液の材料である“鉄”を豊富に含む赤身の魚や肉、レバーなどを。また、鉄鍋の使用も効果が有るとい話もあります)。

一方、フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクに代わる“ミルク”としてではなく、“補助食”として認可された“飲み物”です(⇒育児用ミルクと違い、成分に対して細かい規制はされていません)。日本では“ミルク”と名付けられたため混乱していますが、本来は『離乳食後期から初期の幼児食期に、“タンパク質や鉄分等”が不足する子に対して、それらの“予防・補充が目的”』で作られた“液状の補助食”です。したがって、離乳食が予定通り進まない場合にはフォローアップミルクではなく、育児用ミルクで補う方が栄養その他のバランスは良いかと考えます。また、フォローアップミルクや牛乳を“栄養ある”と思い込み、“おやつ”代わり等に必要以上に飲ませると“お腹一杯”となり、本来の食事が進まなくなります(⇒“嫌い”も多くなる)。ご注意を！