



序 文

「What you eat is what you are」や「You are what you eat」という表現があります。文字どおり「あなたが食べたものがあなたの身体になっていく」ということです。妊娠中はお母さんが食べたものはお母さん本人だけでなく、おなかの中の赤ちゃんにも影響します。そのため、意識して食べたほうがよいもの、意識して避けたほうがよいもの、と両面からの注意が必要となります。

近年、問題提起されているのは妊娠可能な女性の栄養不足です。おなかの中の赤ちゃんがしっかりと育つためには、そのための栄養が必要になります。お母さんが十分な栄養をとらないと、おなかの中の赤ちゃんは栄養をためこむ“俵約タイプ”となります。“俵約”癖がついている状態で生まれ、十分なミルクや食事を与えられると、栄養をため込んでしまうため、過体重をはじめとする生活習慣病のリスクになります。妊娠を考えている女性は、体重の値にとらわれず、バランスよくしっかりと食事をとることが大切です。

積極的にとりたい栄養素の代表として鉄やビタミンDがあります。妊娠中の鉄欠乏は生まれてくる子どもが低出生体重であったり、喘鳴のリスクとなったりするので、鉄欠乏にならないように注意します。ビタミンDは骨をつくったり、ウイルス感染を防いでくれたりする大切な栄養素です。このビタミンは紫外線にあたることで皮膚でもつくられます。おなかの中の赤ちゃんがしっかりと骨をつくり、生まれたのちはウイルス感染から守られるように、適度に日光にあたり、食事から摂取したりして、お母さんがビタミンD欠乏にならないような情報提供が望まれます。

妊婦のサプリメントといえば葉酸がよく知られています。ただし、神経管が閉じるのは妊娠初期ですから、いつまでもサプリメントで葉酸をとり続ける必要はありません。また、お母さんの腸内細菌叢は赤ちゃんの腸内細菌叢にも関係してきますので、腸内環境を整えるための食生活も大切になります。





出産後お母さんと赤ちゃんは別々の身体になりますので、妊娠中よりは赤ちゃんへの影響を気にしなくてもよくなります。「妊娠中よりは自由に…」とはいっても、自分のためにバランスを考え身体によいものを摂取したいものです。離乳食（補完食）づくりに時間をかけてお母さん自身の食事がおろそかになっているともいわれていますが、「You are what you eat」です。同時に、安心して母乳育児を継続してもらうためにも、ビタミンDなど不足しがちな栄養素の情報を事前にお母さんに伝えて、確認しておくことが大切です。子どもの離乳食が始まるころには、家族の食事と離乳食をできるだけ一緒につくるように提案していきましょう。家族みんなと同じ食材を食べることで、家庭の味が身についていくことでしょう。妊娠、授乳、育児をとおして、自分自身や家族の食事を見直す機会にするとよいでしょう。“あんしん・ナットク・楽しく食べる”，そんなメッセージを発信していきたいですね。

2018年2月吉日
編者を代表して
水野 克己



補完食を生後5～6カ月から始める理由

【ポイント】

- 生後6カ月を超えると、鉄・亜鉛・リン・マグネシウム・カルシウム・ビタミンB₆は補完食から摂取する必要がある。
- ビタミンA、葉酸、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ヨウ素、セレンは、1歳までは母乳だけで補える。
- ビタミンDは母乳中に少ないが、日光にあたることで赤ちゃんの必要量は満たされる。

健康な正期産児は生後6カ月間、母乳だけで元気に育つことができます。母乳は、高品質で消化しやすく、生物学的に利用しやすい理想的なたんぱく質濃度であるため、代謝による悪影響が最小限で、成長にも最適です。また母乳は、エネルギーとたんぱく質の比率が最適であるため、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されることなく、たんぱく質が成長に使われます。多彩な食物やサプリメントをとっている母親の母乳中のビタミン濃度は子どもにとって適したものです。

生後5～6カ月より前に補完食を始めるリスク

1. 乳児の消化吸収能力の発達面から

生後数カ月の間は、糖質、脂肪、たんぱく質、すべてにおいて消化能力が低い状態です。その理由の一つとして、消化酵素の活性が低いことが関係しています。これら

column

イオン飲料や麦茶は必要？

ドラッグストアの棚には、「生後1カ月から」と書かれた麦茶やジュースが並び、乳児用イオン飲料は、乳児の健康を増進するかのように広告されています。しかし、生後6カ月までに母乳以外のものを飲ませると、そのぶん母乳の摂取量が減り、母乳から得るべき栄養や免疫が得られなくなり、赤ちゃんに不利益が生じる可能性があります。先進国でも、果汁や乳児用イオン飲料などを大量にとることにより、母乳や育児用人工乳の摂取不足が起こることがあります。果汁には栄養的な価値はなく、また、赤ちゃんが甘いものを好むようになったり、う歯（虫歯）の原因になったりする可能性もあるので、注意が必要です。

【葉酸摂取の工夫】

〈レシピ No.1〉

水菜とアスパラガスののり和え



〈1人あたり〉
エネルギー …… 53kcal
たんぱく質 …… 3.6g
塩分 …… 0.5g
★葉酸 …… 215μg
★ヨウ素 …… 34.4μg



point!

時間が経つと水菜がしんなりしてしまうので、食べる直前に和えましょう。

材料 (2人分)

アスパラガス …… 6本 ごま油 …… 大さじ1/2
水菜 …… 1束(約60g) しょうゆ …… 大さじ1/2
刻みのり …… 大さじ3

作り方

- ① アスパラガスは下の硬い部分を切り落とし、斜め切りにする。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで1分加熱する。水菜は根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- ② ボウルにごま油としょうゆを合わせ、①のアスパラガス、水菜、刻みのり大さじ2を加えあえる。
- ③ 器に盛って残りの刻みのりをかける。



ヨウ素の過剰摂取による影響

日本人は昔から海藻を摂取する食文化のため、通常ヨウ素の過剰摂取は問題になりません。しかし、胎児や赤ちゃんはヨウ素過剰への感受性が高いので注意が必要です。あまり神経質になる必要はありませんが、ヨウ素含有量の飛び抜けて高い昆布を多量に含む昆布だしの場合は、汁を飲み過ぎない、毎日とらないなどの工夫も必要です(昆布10g中24,000μg、インスタントの昆布だし100mL中に平均約900μg、ひじき10g中4,700μg、カットワカメ1g中85μg)。