

平成 29 年 11 月 24 日（金）、石川県医師会館 4 階研修室にて食育講演会が開催されました。今回は北陸学院大学短期大学部の三井悦子先生をお迎えし、「「食べること」の基礎を作る乳幼児期の食事～離乳食から食べる大切さと楽しさを～」という演題名でご講演を賜りました。保育士、栄養士、医師の多くの方々にご参加いただきました。

内容は「母親が離乳食について困っていること」、「離乳食・幼児食の基本」、「食物アレルギーの状況」、「乳児ボツリヌス症」、「食べる大切さと楽しさを」の五つのテーマについてお話いただきました。

平成 27 年度の乳幼児栄養調査結果によると、離乳食について困っている母親は全体の 74.1%であり、「作るのが大変」「作り方がわからない」といった調理に関することから、「もぐもぐ、かみかみが少ない（丸のみしている）」「食べるのをいやがる」といった食べさせ方についてまで、様々な悩みがあることがわかりました。また、離乳食の開始時期は、「生後 6 カ月」の割合が最も多く、平成 17 年度よりも 1 か月ほど遅くなっていました。理由は食物アレルギー発症への懸念からではないかと推察されます。

「授乳・離乳の支援ガイド（平成 19 年）」によると、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」をいい、「無理のない離乳を進め、離乳食の内容や量は個々にあわせて進める」ということが大切です。離乳食開始は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）時期を目安にします。金沢市では、「使用する食品」や「食品の形態」についてなどの母親への細かい指導は、3 ヶ月検診時に行っています。

食物アレルギーへの対応の基本は、「授乳・離乳の支援ガイド（平成 19 年）」によれば、「家族にアレルギー疾患の既往歴がある、またはすでに発症している子供の場合は、医師に相談して予防的な介入や治療を行う」こと、「医師の指示を受けずに食物除去を行うことは、子どもの栄養障害を招き、成長・発達を損なう恐れがあるので必ず医師の指示を受けるようにする」ことです。ただし、「予防的な介入の効果」については様々な報告がありますが、長期的な予防効果について明確なエビデンスはありません。

乳児ボツリヌス症は、1 才未満の乳児がボツリヌス菌芽胞を経口的に摂取した場合、消化管内で菌が増殖し生産された毒素により発症します。今年、東京足立区で生後 6 カ月男児の乳児ボツリヌス症の報告があり、離乳食に蜂蜜が使用されていたことがわかりました。改めて「1 才未満の乳児に蜂蜜を与えない」ことをあらゆる機会に保護者に注意喚起することが重要です。

子どもにとって離乳食は「食べる大切さと楽しさを」知る、心身の発達にとってとても大切な過程です。子ども一人ひとりを大切にしたい離乳食にするために、保育所では子どもについてよく知った上で、保育士や栄養士が年間の食事計画や個人の食事計画を立てること、細やかな個人の記録（開始時期、食事形態の移行時期、全体量、使用する食器、子どもの食べ方の変化、食事の与え方など）をつけ、母親と情報を共有することが大切です。

そして、母親からの相談をうける医師も、「上手くいっていますね。」「こんな風にしてみてもいいかな。」と母親が安心できる声かけをしてあげて欲しい、とのメッセージをいただきました。

最後に、「子ども一人ひとりに合った離乳を進めるためには、保育士、栄養士、医師がお互いに情報共有し、協力し合うことが大切である」ことを、会場にお越しいただいた皆様全体で再認識し、閉会となりました。

#### **Take home message**

「一緒にすすめましょう！

適切な支援で子育てに自信と喜びを。」