

SHIP栄養士がお届けする栄養だより もぐもぐごっくん

おでかけひろばSHIP2015 春夏号

離乳食は、あせらず、ゆったりとした気持ちで

離乳の開始は、一般的には5か月頃とされていますが、母乳やミルク以外のものを口にしたがる時期は、赤ちゃんによって異なります。大人の食事を見て興味を示したり、よだれを垂らして口を動かすようなしぐさは、離乳食をスタートさせるサインの1つといえます。離乳食はドロドロ状のものから舌でつぶせる固さへ、歯茎でつぶせる固さへ、歯茎でかめる固さへと、徐々に移行していきます。量や食材の数も増やしていきますが、せっかくなし離乳食を食べてくれないと、がっかりしてしまいがちです。けれども、食べる量やペースは赤ちゃんによって様々ですから、成長や体調に合わせて、進めていってください。食べにくさが関係していることもありますので、固さが赤ちゃんに合っているかも見ながら、あせらずに気長に進めていくことが大切です。



腸内細菌を整えよう

腸は消化器官であると同時に、免疫の要として大変重要な役割を持っています。腸の中には膨大な数の細菌が住みついていて、私たちの健康は、腸内細菌のバランスによって保たれています。免疫細胞の60%が小腸内にあり、ビフィズス菌優位の腸内細菌のバランスを保つことによって免疫力が活性化されます。その結果、感染症などの防御に貢献するだけでなく、がん細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー細胞)の活性化、アレルギー反応の抑制など様々な役割を担っています。生涯、健康に暮らすために、子どものときに、その基礎を固めておくことが必要です。

【善玉菌】

人体に有用な働きを持つ菌で、乳酸菌群に属する。人間の腸内にはビフィズス菌が優勢で、これは生物の中でも人間だけに見られる特徴。

【日和見菌 ひよみきん】

腸内で善玉菌が増えると善玉菌に悪玉菌が増えると悪玉菌に同調し、免疫力が低下すると日和見菌が病原菌となり日和見感染を起こすことがある。

【悪玉菌】

人体に有害に働く菌で、いずれも腐敗菌群に属する。健康な人の腸内では少数派であり、加齢や肉類の動物性たんぱく質の過

ビフィズス菌の主な働き

- ①腸内感染や食中毒から体を守る
- ②腸内の腐敗を抑え、胃腸障害や生活習慣、老化促進から守る
- ③ビタミンを作り出す
- ④腸の運動を促して便秘を防ぐ
- ⑤体の免疫力を高める
- ⑥発がん物質を吸着または分解する

腸内細菌のバランスを整える食事

食物繊維

【水溶性のもの】

腸管内で分解され、コレステロールを吸着・排出し、腸管内の水分を吸って体積を増すことで便の量を増やし、腸内細菌のえさとなって善玉菌を増やします。増やし、腸壁を刺激して排便を促します。

- 果物 ○キャベツ ○カリフラワー ○にんじん ○りんご ○トマト ○梨 ○全粒小麦 ○ナッツ類 ○こんにやく ○海藻 など
- 豆類 ○キャベツ ○ブロッコリー ○ココア など

【不溶性のもの】

腸管内の水分を吸って体積を増すことで便の量を増やし、腸壁を刺激して排便を促します。

ヨーグルト

ビフィズス菌は、生きたまま腸に届かなくても効果には変わりはありません。加糖のものを毎日食べると糖分をとりすぎるおそれがあるので注意が必要です。とくに飲むヨーグルトは、糖分が多くなる傾向があるので注意が必要です。



オリゴ糖

ビフィズス菌のえさとなるオリゴ糖は、野菜などの食材にも含まれていますが、効果的にビフィズス菌を増やすならシロップタイプのものがおすすめ。熱しても変性しないので、砂糖の代わりに料理に使うこともできます。

- 【オリゴ糖が多く含まれる食品】
- 大豆 ○玉ねぎ ○アスパラガス ○ごぼう ○きな粉 など

発酵食品

腸内環境を整え、免疫力を高めることで抗がん、抗アレルギー効果が期待できるものもあります。

【主な発酵食品】

- こうじ ○みそ ○しょう油
- 酢 ○みりん ○納豆
- チーズ ○ヨーグルト
- かつお節 ○漬物 など

腸は第2の脳

腸は単なる消化器官ではありません。脳はもとと腸から始まったという生命の歴史に起因し、大脳に匹敵するほどの神経細胞があり、思考力は脳を上回るほどといわれています。例えば、脳は食中毒菌が混入した食べ物を危険と判断できず「食べてはいけない」というシグナルを出してはくれませんが、腸が下痢などの拒絶反応を起こしてそれを排出してくれます。また、幸せ物質のセロトニンのほとんどが腸で作られ脳に送られています。

各段階ごとの食材別例とその目安量



	食材(栄養素)	1回の目安量	調理のポイント
生後5〜6か月頃	おかゆ(炭水化物)	35g	10倍がゆ(米1:水10)の米粒をつぶしてトロトロにする
	豆腐(たんぱく質)	15g	ゆでて、熱いうちにすりつぶしたら、だし汁でのばす
	にんじん(ビタミン・ミネラル)	25g	すりおろしてから煮る。
	かぼちゃ(ビタミン・ミネラル)	15g	皮と種を取り、ゆでてから熱いうちにすりつぶす
	バナナ(ビタミン・ミネラル)	15g	皮をむき、つぶす
	りんご(ビタミン・ミネラル)	10g	皮をむき、すりおろす。
生後7〜8か月頃	白身魚(たんぱく質):タラを除く	10g	ゆでて、すりつぶす。
	おかゆ(炭水化物)	70g	7倍がゆ(米1:水7)を軽くつぶす
	じゃがいも(炭水化物)	20g	ゆでて、少しかたまりが残るくらいにつぶす。
	ヨーグルト(たんぱく質)	50g	ノンシュガーのプレーンタイプをそのまま与える
	たまご(たんぱく質)	卵黄1〜全卵1/3	最初は固ゆでした卵黄のみ、慣れたら完全に火を通した全卵
	ほうれん草(ビタミン・ミネラル)	20g	やわらかい葉先をゆでて、すりつぶすか細かくきざむ
生後9〜11か月頃	バナナ(ビタミン・ミネラル)	20g	皮をむき、粗くつぶす
	鶏ささみ肉(たんぱく質)	10g	ゆでてからすりつぶす。凍らせてすり下ろしてもなめらかになる
	白身魚(たんぱく質):タラを除く	10g	ゆでてから皮と骨をとり、すりつぶすか、粗くほぐす
	おかゆ(炭水化物)	90g	5倍がゆ(米1:水5)を軽くつぶす
	じゃがいも(炭水化物)	30g	やわらかくゆでて、5mm角に切る
	納豆(たんぱく質)	15g	ゆでるか熱湯をかけて粘りをとり、粗みじん切りに
生後1歳〜1歳半頃	かぼちゃ(ビタミン・ミネラル)	30g	皮と種を取り、やわらかくゆでて5〜6mm角に切る
	ほうれん草(ビタミン・ミネラル)	30g	ゆでて、繊維が残らないように粗みじん切りに
	バナナ(ビタミン・ミネラル)	30g	皮をむき、軽くつぶす。
	サケ(たんぱく質)	15g	生ザケをゆでて、皮と骨を取ったらほぐす
	白身魚(たんぱく質)	15g	ゆでて、5〜6mm角に切る
	ご飯(炭水化物)	80g	米1:水2で軟らかく炊いたご飯から始め、少しずつ水を減らす
生後1歳〜1歳半頃	じゃがいも(炭水化物)	40g	フォークがすっと通るくらいの固さにゆでて7〜8mm角に切る
	カッテージチーズ(たんぱく質)	20g	そのままか、野菜や果物に加える
	かぼちゃ(ビタミン・ミネラル)	40g	皮と種を取り、やわらかくゆでて7〜8mm角に切る
	にんじん(ビタミン・ミネラル)	40g	フォークがすっと通るくらいの固さにゆでてひと口大に切る
	バナナ(ビタミン・ミネラル)	40g	皮をむき、手づかみしやすい大きさに切る
	豚もも肉(たんぱく質)	20g	脂身を取り、完全に火を通したあとに細かく切る
白身の魚(たんぱく質)	20g	ゆでて皮を骨をとり、一口大に切る	

