

食べることは生きるための基本

ミリカ 2016年5月12日掲載

子育て中のどの時期にも、子どもの成長に直結する食についての相談は多くあります。生まれてしばらくは授乳について、半年ごろからは離乳食について、1歳を過ぎるころからは幼児食について。大きくなっても食が細い、好き嫌いや偏食があるなどさまざまです。これも全て、子どもには元気いっぱい大きく育ってほしいと願う親心からですね。今回は離乳食について、栄養素以外の観点からお話します。

2007年に厚生労働省が発表した、「授乳・離乳食の支援ガイド」では、離乳食のスタートを生後5、6カ月からとしています。5カ月の初めから6カ月の終わりまで2カ月間あります。まわりのお友だちが離乳食を始めたからといってあわてず、赤ちゃんのペースで開始し、食べ方や様子を見ながら「個別に進めていきましょう」といった指針です。生後1年

ほど消化吸収は未熟ですので、食べる量や内容も急がず赤ちゃんに合わせましょう。離乳食は捕食することから始まります。食べ物を口の中に入れるのではなく、上唇を使って赤ちゃんにくわえさせるということを意識しながら与えましょう。かむことも捕食から始まります。捕食という行為で上唇を長く伸ばすことにより、口を閉じてかむことや、口を閉じて鼻から呼吸することを体で覚えます。かむという動作は足がしっかりと床に付いていることが基本です。食事の時に足がブラブラしていると、かむ力が弱くなってしまいます。猫背だと足に力が入りません。背筋を伸ばし、前を向き、足を床につけて食事をしたいものです。テレビを見ながら横を向いて食べたりするのは、舌の動きすらうまく機能しません。幼少時からの“いい姿勢”も、健康に生きるための基本なのです。

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

子育て
コラム
parenting
column 5



めぐみ保育園 園長

弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。