

## 子育てコラム 31

### 「子育て今昔（その4）」

時代と共に離乳食の考え方も随分と変わりました。平成19年に厚生労働省から「授乳・離乳の支援ガイド」が発表され、それまでは「改定離乳の基本（平成7年）」の方法で離乳準備食を伝えていましたが、重湯や野菜スープや果汁などの準備食なしで、そのままペースト状の離乳食を生後 5.6 カ月から与えて構いませんという指導に変わりました。このような準備食を与えたいわけではなく、準備食を与えずにそのまま離乳食へと進めて構いませんというものです。

その支援ガイドが発表されて11年が経ち、離乳に関する現状や親子を取り巻く社会環境も変わってきました。それに伴い、平成27年に6歳未満児約5000人を対象に行われた乳幼児栄養調査結果を基に、既存の授乳・離乳支援ガイドに対して最新の科学的根拠で検証議論された新しい支援ガイドが、来年公表される予定です。母乳育児の支援を進める新たなメッセージも挙げられることでしょう。

第二次ベビーブームの昭和40年後半は粉ミルクの消費量がピークになりました。今は生まれてから5カ月未満まで母乳だけの割合が50%以上になっています。母乳で育てている赤ちゃんは生後5.6カ月ごろから、乳離れの離乳ではなく、栄養を補う「補完食」として食事を進めていきたいものです。

今後は新たな指針を参考にされて、ご家庭での方法を養育者が考えられるといいですね。食の基本は、自分の体に合ったいいものを美味しくいただくことだと思っています。孤食では笑顔が見られませんし、心身がすぐれないと美味しく感じられません。

時代の移ろいとともにより子育てに対する思いも変わってきています。穏やかな時の移ろいであってほしいと願います。

次回はお孫育てについてお話しさせていただきます。