

小児科だより vol.31

離乳食とベビーフード

2019.3.1 発行

こんにちは。春の気配が感じられるようになり、小児科外来ではインフルエンザが終息して、例年この時期に流行する、ヒトメタニューモウイルスやライノウイルスなど特異的な症状を持つ患者さんを見かけるようになってきました。咳や鼻水が長く続き、咳込み嘔吐や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）を伴うことあるので、症状のある方は早めの受診をお勧めします。



さて、今月の小児科だよりは『離乳食とベビーフード』です。授乳や離乳に関する相談もさることながら、離乳食に関してお悩みをお持ちの方も多くいらっしゃいます。インターネットや雑誌などに様々な情報があふれる中、それぞれの利点や欠点を整理し、食品選択のご参考にしていただけますと幸いです。

乳幼児栄養調査の結果では、『離乳食に関して困ったこと』の第1位は、『作るのが負担、大変』でした。2位以降は、丸のみする、小食、種類が偏る、食べさせるのが負担、大変と続きます。理想を言えば手作りが望ましいですが、保護者が手作りを負担に思えば品数不足になりやすく、栄養不良にもつながります。ベビーフードは、離乳補助食品として市販されている加工食品で、日本ベビーフード協議会が品質などに関して自主規格を取り決め、それに従って製品化しています。（現在は、ベビーフード協議会に所属しない食品製造業もオリジナル商品として、独自の規格に沿ったベビーフードを販売しています。）

ベビーフードの利点は、月齢表示を参考にしながら単品もしくは手作りの離乳食と組み合わせることで食品数や調理形態が豊かになることです。具体的には、鉄欠乏になりやすい9か月以降には、レバーや大豆入りのものを加えると栄養強化になります。また、外出先や旅行先、あるいは災害時などは衛生面からも安心して与えることができます。一方で問題点として、ベビーフードだけでは食品そのものの匂い、味、固さが体験しにくいこと、単品だけでは栄養バランスがとりにくいこと、軟らかすぎることなどがあります。旬の果物や野菜を添えたり、手づかみ食べの時期には手でつかむ形のを組み合わせるなど工夫が必要になります。

ベビーフードは、普段のレパートリーにない献立も充実しており、育児や家事に忙しい保護者にとって、上手に利用すれば便利なものです。なによりも、子供が楽しく食べることが出来る環境づくりが大切であり、上手に手抜きすることも必要と考えます。