



なぜ母乳が一番なのでしょう?

母乳は特別です。どのお母さんの母乳をとっても、同じものではありません。どの赤ちゃんも必要とする母乳が違っています。そして、あなたの母乳はあなたの赤ちゃんのニーズにぴったり合ったものなのです。母乳はすべて生物学的特異性と呼ばれるものを持っています。これは、さまざまな生物が、その種類によってそれぞれ異なった性質を持っているということです。母乳を出す哺乳類のすべてが、自分の種に対してそれぞれ特別製の母乳をつくり出しているのです。例えば、アザラシの母親は、他の生物に比べて非常に高脂肪の母乳を出します。これは、アザラシの赤ちゃんが、冷たい海の中で生き残るためには、たくさん体脂肪を必要とするからなのです。それでは、人間の赤ちゃんが生き残るために必要なものはなんでしょう? それは、脳です。ヒトの母乳の中には、脳の成長を促進するような特別な栄養素が含まれているのです。

正しい脂肪

母乳には脳の力を高める脂肪が含まれています。これはDHA(ドコサヘキサエン酸)とARA(アラキドン酸)と呼ばれるオメガ3系脂肪酸で、神経組織の成長と発達にとっても重要です。DHAは、それぞれの神経をとり囲む絶縁体のようなミエリンの形成に必要とされ、ミエリンは電気的な神経の刺激を速く、正しい場所に伝える手助けをしています。研究により、DHAの濃度は母乳育ちの赤ちゃんの脳内で最も高く、母乳を飲む期間が一番長い赤ちゃんの濃度が最も高いことがわかっています。最近、アメリカの赤ちゃん用粉ミルクのメーカーは、調合乳の中にDHAとARAを加え始めました。しかしDHAは、母乳の赤ちゃんを脳の発達という点で有利にするとわかっている、何百もある成分のひとつにすぎないようです。



頭のいい子どもを育てる7つの方法

あなたは赤ちゃんの脳の発達に影響を与えることができます。赤ちゃん

んの脳の成長に関する新しい見解によると、子どもがのちにどれだけ賢くなるかということに、両親は絶大なる影響を与えるとされています。

1 賢い子宮からスタートしましょう

精子が卵子と出会うとすぐに、赤ちゃんの脳の成長は始まります。

2 賢いミルク(母乳)を始めましょう

調査によると、母乳で育つ赤ちゃんは粉ミルクの赤ちゃんよりも知的にすぐれていることがわかっています。さらに刺激的なのは、母乳育児の調査から提案されている、欲しがれば応える関係を築く、ということ です。お母さんが頻繁に長期間にわたって母乳育児を続けるほど子どもはより賢くなるらしい、というのです。

3 賢く動きましょう

抱かれていることで、頭のいい赤ちゃんが育つのはなぜでしょう？
それは、赤ちゃんの脳がよりよく成長するからです。

4 賢く遊びましょう

赤ちゃんは遊びを通じて世界のことを学び、親は遊ぶのを見守ることで、発達の各段階における赤ちゃんの好みや能力を学ぶことができます。

5 賢く話しましょう

6 賢く聞きましょう

7 賢い食品

「家族の栄養士さんになるための100のヒント」

私たちが小さな脳と体に正しい種類と正しい割合の脂肪を与えれば、脂肪は赤ちゃんにとってよいものなのです。最も健康的な脂肪を選ぶために、摂取源について考えてみましょう。

赤ちゃんに一番よい脂肪

赤ちゃんはカロリーの40〜50%を脂肪からとらなければならぬだけでなく、正しく、さまざまな脂肪をとることも必要です。母乳の他には、赤ちゃんに（子どもや大人にとっても）最もよい脂肪は、海産物と野菜を摂取源とするものです。栄養含有量の順に並べると次のようになります。

- 魚介類（特に鮭）
- 亜麻仁油
- アボカド
- 植物油
- ナッツバター（アレルギーの可能性があるため、ピーナッツバターは2歳を過ぎてから与えましょう）

脂肪の摂取源のトップ3（母乳、魚介類、亜麻仁油）は、最適な脳の発達に欠かせないオメガ3系脂肪酸が豊富です。こうした正しい脂肪に加え、赤ちゃんはその他、さまざまな脂肪も食事にとり入れる必要があります。

シアーズ博士夫婦のベビーブック 誕生〜2歳 主婦の友社
「家族の栄養士さんになるための10のヒント」

赤ちゃんのための飽和脂肪

この脂肪は、主として肉類、卵、乳製品のような動物を摂取源として
います。赤ちゃんが2歳になるまでは、赤ちゃんの食事に含まれる飽和
脂肪を少なくするべきではありません（母乳の脂肪のうち44%が飽和脂
肪だということを覚えておいてください）。大きくなった子どもや10代
の青年、そして大人は、飽和脂肪を多く含む食品を避けなければなりま
せん。これは、おそらく飽和脂肪がコレステロール値を上げるために、
大人になって心臓病になる危険性を増やす一因となるからです。この脂
肪の話から得られる教訓は、赤ちゃんには飽和脂肪が豊富な食事を与え
るけれど、子どもが大きくなるのに合わせて、徐々に飽和脂肪（肉類、
卵、脂肪分を減らしていない乳製品）の量を減らしましょう、というこ
とです。飽和脂肪を多く含んでいる食品には次のようなものがあります。

● 肉類

● 飼鳥類（訳注…鶏、アヒル、ガチョウ、七面鳥など）

● 脂肪分を減らしていない乳製品

● 卵

● バター

● チョコレート

● カカオバター

● パーム油とパーム核油

● ココナッツオイル

「1〜2歳児の食事を作る」

しかし、牛乳に含まれているさまざまないいものに問題があるのは、これらが子牛の成長のためのもので、人間の赤ちゃんのためではないからなのです。

牛乳を詳しく知る

赤ちゃん牛は人間の赤ちゃんよりずっと早く成長しますが、これが問題なのです。牛乳は確かに栄養豊かなのですが、いろいろなものが入りすぎているのです。牛乳には母乳の3倍、粉ミルクの2倍以上のタンパク質が含まれています。もっと心配なのは、ミネラル（塩分、カルシウム、リン）が過剰に含まれていることで、母乳や粉ミルクの3倍にも上ります。

いいものがたくさんあると、なぜ赤ちゃんに害になるのでしょうか？ 体内の廃棄物処理システムは腎臓の溶質負荷（体が必要としていない余剰タンパクやミネラルなど）と呼ばれるものを処理するようになっています。腎臓に高溶質負荷の食物が与えられると（牛乳は母乳や粉ミルクの2〜3倍の高溶質負荷を持っています）、この余計なものを除去するために、普段より多く働かなければなりません。

牛乳についてのアドバイス

- 抗生物質や牛の成長ホルモン（BGH）を与えられていない牛の、**オーガニック牛乳**を買きましょう。
- 1歳以下の子どもには、飲み物として牛乳を与えるのは避けましょう。かわりに母乳、あるいは粉ミルクを与えましょう。
- 1〜2歳児にスキムミルクを与えないようにしましょう。
- 1〜2歳児には全乳を与えましょう。
- 2歳以上の子どもには低脂肪乳を与えてもかまいません。
- ひどく牛乳ばかりを飲みたがる子の場合、18カ月〜2歳の間でも低脂肪乳を飲ませてかまいません。
- ほとんどの1〜2歳児には、1日に600mlを超えて牛乳を飲ませないようにしましょう。
- 微妙な牛乳アレルギーや**不耐性**を見逃さないようにしましょう。