

12
章家族の食に責任を持つ
栄養士としての10の心得

お父さん、お母さんたちに伝えたいこと。それは、子どもが2〜3歳になるまでの期間というのは、生涯にわたる健康な食習慣を形成するための絶好のチャンスだということです。そして、このチャンスは、この時期を逃すと二度と手に入らない、非常に限られたもののなのです。この章では、わが家の離乳食キッチン発信の10のヒントをご紹介します。赤ちゃんの正しい食生活をスタートさせるための助けになるはずです。

1 赤ちゃんには良質の脂肪を与えること

赤ちゃんには低脂肪ではなく、「良質の脂肪」の食事が必要です。大人の世界では、脂肪はすっかり悪者の代表として位置づけられています。さらにそれを加速させているのが、「コレステロール」というキーワード。不幸なことに、低脂肪・低コレステロール信仰が、赤ちゃんの食事にも影響を及ぼしています。赤ちゃんが成長するためには、多くの脂肪が必要です。赤ちゃんの栄養を考える上で基準となる母乳のカロリーのうち、なんと、40〜50%が脂肪に由来します。しかも、母乳にはコレステロールがたくさん含まれているのです。赤ちゃんにとってバランスのとれた食事と言えるには、少なくとも、摂取カロリーの40%（幼児の場

合、30〜40%）を脂肪が占める必要があります。脂肪をとらないと、赤ちゃんは大きくなれないのです。なぜ赤ちゃんに良質の脂肪が必要なのか。その理由を、栄養学的観点から説明したいと思います。

小さくて「でっかい脳」に栄養を補給しましょう

● 脳の成長にとって、良質の脂肪は不可欠のものです。赤ちゃんの脳は、生まれてから数年の間に、人生で最も速いスピードで成長していきます。赤ちゃんが消費するエネルギー全体の60%がこの成長に使われ、脳自体もその60%が脂肪でできています。また脂肪は、脳細胞の膜組織の主成分であり、脳や脊髄で神経の絶縁体の役割を果たし、神経の刺激を効果的に育ち盛りの赤ちゃんの体中へと伝達しているミエリンの主成分にもなっています。

● 脂肪は、エネルギーを蓄える巨大な体内電池と言えます。脂肪1gには、9キロカロリーのエネルギーがあります。これは、炭水化物やタンパク質と比較して、2倍の値です。

● 脂肪は重要なホルモンの基礎成分であり、細胞の膜組織、特に赤血球の膜組織にとって大切な要素になっています。

● 脂肪は、ビタミンA、D、E、Kを吸収して運ぶための渡し舟のような働きをしています。

● 脂肪は食品の味をよくします。赤ちゃんは食品に含まれる脂肪の「口

の中に広がるおいしい味」が大好きです。

●脂肪は最も栄養が豊富な食品で、最少量に最大のカロリーを含みます。幼児にとっては、脂肪が特にすぐれている栄養素だということが、重要な意味を持ちます。子どもというのは生まれながらに好き嫌いがあり、しかも1回の食事で食べる量がほんのわずかなため、少しの量で最大カロリーを摂取できることが必要だからです。

赤ちゃんの小さな脳と体のために良質の脂肪を選び、正しい割合で脂肪を与えている限り、脂肪は赤ちゃんの体にとって非常によいということとおわかりいただけたかと思います。体によい脂肪を選ぶ際は、原料に注意を払いましょう。

◆赤ちゃんにベストな脂肪

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ないだけでなく、正しく、さまざまな脂肪をとることも必要です。母乳の次に、赤ちゃんにとってベストな脂肪は、海産物由来のものと、野菜由来のものです。これは、子どもと大人の双方に当てはまることです。栄養含有量の順に並べると次のようになります。

- 魚介類（特にサーモン）
- 亜麻仁油あまに
- アボカド
- オリーブオイル
- 木の实のバター（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）

摂取すべき脂肪トップ2（1位母乳 2位シーフード）には、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は、脳の順調な発達

にとって必要不可欠なものです。これらのすぐれた脂肪に加えて、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。

◆赤ちゃんには飽和脂肪が必要

飽和脂肪は、動物性の脂肪（肉、卵、乳製品など）に由来する脂肪です。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覚えておいてください）。一方、大きくなった子どもや大人は、飽和脂肪を多く含む食品は食べないほうがよいでしょう。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リスクが増加するからです。この話の大事なポイントは、赤ちゃんには飽和脂肪を豊富に含む食事を与え、成長に伴って徐々に飽和脂肪の量を減らしていくということ。肉、卵、低脂肪でない乳製品などは、子どもが大きくなってきたら量を減らすようにします。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）
- 低脂肪ではない乳製品
- 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

◆赤ちゃんに悪い脂肪

赤ちゃんにとって悪い脂肪などない、というのが栄養学的には正しい

お魚を食べよう！

魚は、グロー・フードのトップに君臨します。しかし、魚に含まれるオメガ3脂肪酸は、ほとんどの子どもに欠乏している栄養素ナンバーワンでもあるのです。母親たちは、長年「赤ちゃんにもっと新鮮で安全な魚を与えたほうがよいのではないか」という疑念を抱いてきました。その疑念が真実であることを、何千もの科学論文が、過去何十年にもわたり証明してきました。

トップ・フードである魚を子どもに与える上で役に立つヒントをご紹介します。

- なるべく早い時期から食べさせること。味覚形成の一環として9カ月を迎えるころから食べさせるようにして、魚が好きになるようにする。
- 産地の確かな、厳しい安全基準を満たした魚を与えること。できれば、天然のバシフィック・サーモンがよい。
- 徐々に、食べる量を増やし、平均して1週間に85～170g、もしくは、赤ちゃんの握りこぶし2つ分の量を食べるようにすること（2歳児のこぶし大の天然のサーモンを週に2回食べれば、だいたい170g食べていることになります。そして、1日あたり300mgのDHAとEPAを摂取していることになります）。
- 赤ちゃんが魚の味をなじめないようなら、魚の油を含むサプリメントを与えること。平均して、1日300mgのDHAとEPAを与えるようにします。
- 化学研究で明らかになった魚についての真相は以下のとおり。

日々の食生活で、オメガ3脂肪酸を十分に摂取できている幼児や子どもは、

- ・より頭脳明晰である。
- ・より学習能力が高い。
- ・より品行方正である。
- ・より明るく朗らかである。
- ・より前向きである。
- ・より肌がすべすべしている。
- ・よりアレルギーが少ない。
- ・より健全な心を持つ。
- ・より多動性症候群や多動性障害が少ない。

偏食がみられる子どもに魚を食べよう仕向けるには、次のことを試してみてください。

- ・赤ちゃんがお気に入りのソースに「ディップする」。
- ・「そっと混ぜ込む」。サーモンボールパスタ（ミートボールのかわりにサーモンを使う）や、魚スープのような料理を作って、赤ちゃんが好きな食べ物の中に、魚を混ぜ込みましょう。赤ちゃんが大好きな食べ物の上に魚の油のサプリメントを数滴垂らしてみるのもよいでしょう。スムージーなどに垂らしてみるのもよいかもしれません。チーズやパスタ、トマトソース、マッシュポテトなど、子どもの好物に魚を忍び込ませて、オリジナルのフィッシュ・スティックを作ってみるのもおすすめです。
- ・「甘い味をつける」。サーモンフィレの上に、はちみつを垂らしてみましょう。
- ・「入れ替える」。ビーフハンバーガーのかわりに、サーモンの「ハンバーガー」を試してみる。

のですが、天然の脂肪を人工的に加工することで、よいものが悪くなってしまうことがあります。

ラベルをよく読んで、「水素添加」という表記がないか、注意しましょう。水素添加された油は、唯一、体に悪い脂肪です。水素添加された油（トランス脂肪酸）とも呼ばれます）は、植物性油脂を人工的に加工して飽和脂肪のように作り替えたものです。食品の賞味期限を延ばし、

加工食品やファストフードに油っこい風味をつけるために使われています。このように、人工的に精製された油は血中コレステロール値を引き上げます。私たちの知る限り、こうして人工的に精製された油の、赤ちゃんと対する安全性はいまだかつて証明されていません。最新の見解でも、トランス脂肪酸は、大人にとっても、間違いなく体に悪いものであることが叫ばれています。体に悪いトランス脂肪酸は、以下のような市

販の食品にしばしば含まれています。

- キャンディーバー（訳注…棒状のチョコレート菓子）
- ポテトチップス
- クッキーとクラッカー
- ファストフードの揚げ物
- ドーナツ
- フライドポテト
- ショートニング
- ビーナッツバターの一部

ラベルに細かい字で書かれた部分を調べてみます。原材料のリストに「水素添加」「一部水素添加」などの表記のある食品は避けましょう。健康を売りにしている製品の中には、最近、ラベルに「トランス脂肪酸を含みません」と誇らしげに表示し始めたものもあります。

2 選りすぐりの糖質を与える工夫

赤ちゃんは生まれつき甘いものが好きです。しかし、残念なことに、糖質に関する悪いニュースがたくさん報道されています。あらゆる慢性疾患が、糖質のせいにされています。しかし、赤ちゃんには糖質が必要なのです。しかも、かなりの量を摂取する必要があります。ただし、糖質であれば何でもよいというわけではなく、必要なのは、「良質の糖質」です。

赤ちゃんともどもは本来、甘いもの中毒です。子どもは精神的にも肉体的にもたくさんのエネルギーを必要としているので、ものすごく食べたがるのです。糖質は、体の主力となるエネルギーの燃料です。糖質の

分子は小さなパワーパックのようなもので、ひとつひとつの細胞が役目を果たすためのエネルギーを与えています。

◆よい糖質、悪い糖質

栄養学的に言えば、悪い糖質というものはありません。食べ方や組み合わせによって、「よい」「悪い」が決まるのです。

糖質についての知識を整理しましょう

子どもに最善の糖質を与えたいと願うご両親のために、糖質に関する知識をおさらいしておきたいと思います。

糖質のよし悪しは、摂取したあと、体の中でどのように消化吸収されるかによって決まります。「体によい糖質」は、混じりつけない「本物の」食べ物の中にあります。こうした「本物の」食べ物には、糖質の他、タンパク質、脂肪、あるいは繊維質が必ず含まれているからです。「体に悪い糖質」は、加工食品に見られます。

両者の違いについて、子どもに説明するとき、私たちはこんな話をすることになっています。「体によい糖質」には、2〜3人の友達（繊維質、脂質、あるいはタンパク質）がいる。この友達がいるおかげで、糖質が体の中で行儀よくしてられる。君が食べた糖質が、腸を通して血液の中に急いで走っていくのを、彼らがスローダウンしてくれるんだ。こういう友達がいるから、「体によい糖質」は、確実にエネルギー源になることができるわけだ。

『体によい糖質』を含む食べ物の例としては、フルーツ、野菜、ヨーグルト、全粒粉などがあげられる。栄養学的に見て、タンパク質、繊維質、脂質を含む食品にほんの少量の砂糖を加えても構わないとされる理由は、今話したとおり、これらと組み合わせると糖質をとる場合、糖質の吸収がおだやかになるからなんだ。オートミールにはちみつを垂らしたり、自家製クッキーに砂糖をほんの少し加えたりしても、栄養学の観点から問

体によい糖質を含む食品

体によい糖質には、2人の「友達」がいるものです。その友達とは、「繊維質とタンパク質」です。彼らは、血糖値の上昇をおだやかにしてくれます。

- 全粒の穀物（オートミール、ブラウンライス、全粒粉のパンなど）
- オーガニックのヨーグルト
- さつまいも
- 自家製クッキー

繊維質とタンパク質を含む、体によい糖質

- フルーツ
- 豆類（いんげん豆、えんどう豆、レンズ豆など）
- 木の実のバター（アーモンドバターなど）
- 大豆製品（豆腐など）
- 野菜

繊維質をほとんど含まないか、全く含まない、体に悪い糖質

- 1食分のうち、タンパク質と繊維質が3g以下のシリアル
- フルクトース（果糖）の含有量が高いコーンシロップ
- 甘い飲み物
- 精白パンや精白パスタ

題ないんだよ」。

「でも、『体に悪い糖質』みたいにジャンキーなやつには、友達が一人もない。いつもひとりで遊んでるんだ。君がこういうジャンキーな糖質を食べると、体の中の血管をものすごいスピードであおりながら駆け回って、あつという間に血管を通り抜けてしまふんだ。そのせいで、低血糖になったり、頭がぼーっとしたり、具合が悪くなったりするんだよ」

3 タンパク質に気を配ること

タンパク質は「グロー・フード（成長のために必要不可欠な食品）」です。建物の構造を支えるスチールやコンクリートの鉄筋のように、タンパク質は全身の細胞の構造を支えている成分です。タンパク質は、体の組織の成長、修復、交換を担っています。また、自ら複製物をつくることのできる唯一の栄養素です。組織は、何百万個ものタンパク質を積み上げることで成長し、すべての臓器が最大限にまで成長すると、今度はすり減って傷ついた組織をひとつずつ交換していきます。

タンパク質は、成長に欠かせないものですが、これに関しては、十分なタンパク質を摂取できているか、心配する必要はほとんどありません。1歳になるまでは、赤ちゃんに必要なタンパク質の総量は、母乳か粉ミルクで間に合うのです。2歳までの間も、幼児は好き嫌いをするようになるものですが、タンパク質が不足することはほとんどないでしょう。2歳になるまでは、赤ちゃんが1日に必要とするタンパク質は、体重1kgにつき約2gです。体重約9kgの幼児が1日に必要とするタンパク質は、次のいずれかで満たすことができます。「1カップのヨーグルトとコップ1杯の牛乳」「全粒粉パンで作ったピーナッツバターサンドとコップ1杯の牛乳」「全粒のシリアルを2皿と1カップのヨーグルト」「卵2個とチーズで作ったスクランブルエッグ、またはフィッシュサンド」。おわかれのとおり、ほとんどの子どもにとっては、十分なタンパク質をとるための心配はいりません。タンパク質が最も豊富な食品は、次のとおりです。

- 魚介類（特にサーモン）
- 乳製品（カテージチーズ、ヨーグルト、チーズ、牛乳）
- 豆類（大豆、豆腐、乾燥えんどう豆、ひよこ豆、乾燥いんげん豆、レ