

う。毎晩、ジュースを薄める水をどんどん増やしていき、最後には、水だけでジュースなしの状態に赤ちゃんを慣らしましょう。これは、私たちが「水割り」と呼ぶ方法です。

牛乳は（まだ）飲んじゃだめ！

米国小児科学会栄養学委員会は母乳あるいは粉ミルクを少なくとも1歳までは続け、1歳までは（子どもが乳製品にアレルギーがある場合はもっと）牛乳を飲み物として与えるのはやめるようすすめています。赤ちゃんの腸がさまざまな離乳食に慣れようとしている同じ時期に、アレルギーになる可能性のある飲み物を与えるのはあまり賢明ではありません。

もう母乳をやめているときには1歳まで、あるいは乳製品にアレルギーのある場合はもっと長く、鉄分補給された粉ミルクを与えましょう（注3）。粉ミルクは牛乳よりもはるかに子どもの栄養として適しています。粉ミルクは牛乳よりも母乳の成分に近く、必要なビタミンがすべて含まれているからです。この時期に非常に必要となる鉄分も、ほとんどの粉ミルクに含まれています。粉ミルクは牛乳より高価ですが、別にビタミンや鉄分を与えることを考えればその差はほとんどありません。粉ミルクも「ミルク」だと考えれば、牛乳に替えなければという気持ちで薄らぐのではないでしょう（牛乳についての賛否両論は236ページ参照）。

むやみに飲みたがる赤ちゃんについて

1歳の誕生日を迎えるころになると、哺乳びんで育てられている赤ちゃんのほとんどは毎日約1ℓの粉ミルクを飲み、一日に摂取すべき栄養量の半分を離乳食に依存しています。毎日1・2ℓ1・5ℓもの粉ミルクを飲み、それでもまだ欲しがるのだけれど、離乳食には関心を示さず、さらに太り始めた子どもはどうすればいいでしょうか？ この問題にと

り組むには245ページの「赤ちゃんのぜい肉を落とす7つの方法」を読んでください。

母乳をむやみに飲みたがる赤ちゃん、そして見るからに肥満した赤ちゃんで常に母乳を欲しがり、他のいつさいを拒否する子どもがいますが、心配には及びません。出産後半年を過ぎると母乳は自然に脂肪が少なくなります。赤ちゃんが活動的な1〜2歳児になるころには、おそらく脂肪のほとんどは燃え尽くされてしまうでしょう。

—監修者注—

（注1）赤ちゃんの味覚について——どんな赤ちゃんも甘みを好みます。また、酸味や苦みは、どんな赤ちゃんも苦手です。興味深いことに、塩味に対しては、赤ちゃんは最初は好きも嫌いもないようです。そして、乳幼児期に食べた食物の塩味が、その赤ちゃんの塩味に対する好みのベースになります。薄味の食事を赤ちゃんに与えることの重要性は、そんなところに理由があります。

（注2）味蕾——舌の上にある小さな突起で、ここですさまざまな味を感じます。

（注3）フォローアップミルクについて——日本では、フォローアップミルクというものが市販されています。これは、粉ミルクと牛乳の中間の組成（粉ミルクよりタンパク質やカルシウムを多めにし、鉄やビタミンを補充）をしています。9カ月からの赤ちゃんに与えることができます。

1～2歳児を連れて外出するには

「子どもは目にはうるわしいが、耳にはうるさいだけ」という格言はレストランのオーナーが作ったものかもしれません。1～2歳児との外出を楽しみ、あるいは少なくとも耐えうる程度の経験にするために、アドバイスを紹介しましょう。

可能であれば、外出前に子どもに食事を与えておきましょう。あるいはレストランに到着次第、子ども用にすぐできるものを注文しましょう。空腹な子どもは手に負えないことが多いものです。

赤ちゃんが疲れている時間に予約を入れましょう。レストランまで長い時間ドライブすると、赤ちゃんは寝てくれるかもしれません。眠たがっている赤ちゃんをカーシートに入れたままレストランへ運び、そのままテーブルの下に赤ちゃんごとおきます。あるいはブース席を頼んで、眠っている赤ちゃんを横に寝かせます。

赤ちゃんの睡眠時間と大人の食事タイムが合わないときは、こんな作戦もあります。赤ちゃんの好物を、片手でつまんで食べられる形にして持参します。ハイチェアに座らせるときには、やわらかく音の出ないおもちゃとプラスチックのスプーンなどを持っていけます。スリングに入れて抱いていると、赤ちゃんを静かにしておきやすいので便利だと思います。

「赤ちゃん歓迎します」の雰囲気のあるレストランを探しましょう。子ども用のいすがないレストランは避けてください。

最後に、壁際のテーブルを選びましょう。赤ちゃんを、みんなの関心の的になって観客を楽しませてあげよう、などという気持ちにさせてはいけません。

1～2歳児に与えるミルクの選び方

んの家庭菜園でできた野菜なら、少しは食べてくれるかもしれません。プレッシャーをかけてはいけません。食べさせるのがより困難になるだけです。無理じいするのもいけません。食べ物や食べることそのものに、生涯にわたる嫌悪感を抱かせることになりかねません。

牛乳は完全な食品でしょうか？ ハイでもあり、イイエでもあります。

牛の赤ちゃんにとってはハイです。人間の赤ちゃんにとってはイイエです。それでも、乳製品に対してアレルギー症状などを示さない1～2歳児にとっては、牛乳は簡単に栄養素をとれる食品です。1～2歳児が成長に必要としているすべての基本栄養素（タンパク質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラル）を、ほとんどすべて含んでいます。特に好き嫌いの激しい時期にある1～2歳児にとって、ほどよくバランスのとれた栄養も含んでいます。他の食品（野菜、豆類、魚介類など）からでも、牛乳と同じように（あるいはよりよく）栄養を摂取できるのは確かですが、このころの幼児は牛乳や乳製品なら他の食品に比べて、確かな量を確実に食べたり飲んだりしてくれるのです。しかし、牛乳に含まれているさまざまなよ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。

◆牛乳の成分

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

カルシウムを豊富に含む食品

赤ちゃんは、どうやって十分なカルシウムを摂取しているのでしょうか？ 牛乳を飲まない、あるいは乳製品一般にアレルギーのある1～2歳児はどうでしょう？ カルシウムはほとんどの食品に含まれているので、北米ではカルシウムの欠乏症は非常にまれです。

カルシウムの推奨摂取量は、幼児や子どもで1日に800mgです。毎日600mlも牛乳を飲めばそれで十分ですが、カルシウムを豊富に含む食品についても知っておきましょう。

★乳製品	カルシウム含有量
ヨーグルト1カップ	415mg
牛乳1カップ	300mg
チェダーチーズ30mg(2.5cmのキューブひとつ)	200mg
チーズマカロニ1カップ	200mg
カテージチーズ1カップ	155mg

★乳製品以外	カルシウム含有量
サーディン90g	371mg
カルシウム強化のオレンジジュース1カップ	300mg
ひよこ豆1カップ	300mg
ほうれんそう1カップ	300mg
ケールとキャベツ類1カップ	179～357mg
豆腐(木綿)約85g	190mg
ブロッコリー1カップ	177mg
ルバーブ1/2カップ	174mg
サーモン(缶詰)90g	167mg
いんげん豆のペースト1カップ	141mg
糖蜜 大さじ1杯	137mg
いちじく5個	135mg
アーモンドバター 大さじ2杯	86mg
乾燥アプリコット1カップ	59mg
乾燥豆(料理した状態で)1カップ	50～100mg

カルシウム含有量は平均値です。パッケージの種類などの要素によって異なります。魚(いわしと鮭)の場合、カルシウムの含有量はマッシュした骨の量で大きく変わります。葉もの(ケールとキャベツ類)はカルシウムを多く含んでいますが、子どもは好まないことが多いようです。細かく切ってキャセロールなどに入れてしまいましょう。

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。

よ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できています。腎臓に高溶質負荷の食べ物を与えられると(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。この負担は、まだ子どもの腎臓が成熟しきっていない初期のころには特に問題になります。牛乳が問題なのは、アレルギーの可能性もあるからです。米国小児科

学会の栄養学委員会は「1歳以下の」赤ちゃんに主要飲料として牛乳を与えることに反対しています。アレルギー専門医は3カ月以下の赤ちゃんに牛乳を与えると、その25%のちに牛乳アレルギーになると推定しています(初期に与える食事とのちの食物アレルギーの関連については140ページの「腸の閉鎖について」を参照)。

牛乳には、鉄分がほとんど含まれていません。成長期にある赤ちゃんの赤血球は急速に数を増やしているので、鉄分は必須です。赤ちゃんが牛乳だけを飲み続けると鉄欠乏性貧血につながりかねません(242ページ参照)。

牛乳には、こうした一連のデメリットがありますが、適量であれば赤