

琉球大学学術リポジトリ

離乳食について

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 喜納, 澄子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19741

離乳食について

暑い日が続いて居ります。こんな時には一般に食欲がおとろえがちですし、身体の臍子も悪くなりやすい時ですので特に小さいお子さんをお持ちのお母様方は色々和大変気を使っているらっしゃる事と思えます。

赤ちゃんの体重は生後二ヶ月で生れた時の二倍になり、一年で三倍になります。こういう事からも、いかにこの一年間の発育がめざましいものであるかわかりになると思えますが、それだけに又この発育さかりに身体をこわしたり致しますとそれを

とりかえずのは安易な事ではございません。そこに離乳の重要さもあります。そこで今月は離乳期にある赤ちゃんの為に離乳食についてお伝えしたいと思います。

◎ 離乳とは何でしょうか。

離乳という事は赤ちゃんに主食として与えていたお乳を次第におかゆとか、パン、御飯にかえて行く事をいいます。

離乳は考えようによってはやさしいようで又むづかしいものです。離乳を順調にやり終えたか、失敗したかはその人のその後

の体質に大きな影響を与えると云われております。そうですから離乳は出来るだけ慎重に失敗のないように心がけなければなりません。

◎ 離乳は何時頃からはじめたらいいでしょうか

離乳は出来るだけ早くからはじめましょう。生後二、三ヶ月頃からビタミンを補う意味でジュースを与えたり肝油を与えたり致しますが普通は六ヶ月頃から適当で雨の多い梅雨時や又余り暑すぎるような時には身体の調子も余りよくありませんので出来るだけさけるように致します。そのためには、二ヶ月おくらせる事もありません。

◎ 離乳は何時頃迄に終ればよいでしょうか

離乳は普通生後十二ヶ月で終るのがよいとされて居ります。しかし母親が病気の時には早く切りあげ、赤ちゃんが健康でない時にはのびします。どうして一年で終った方がいゝかと申しますと、

①しつけの面から余り長い事母乳を与えて居りますと巨つたれた独立心のとぼしい子になります。

②一年以上たちますと赤ちゃんにも知恵がついて来て、なかなか思いうようにお乳を断つ事がむづかしくなります。

③好き嫌いの多い子になります。偏食をする子には性格の円満な子は少いと云われます。

④授乳中は母親が普通の場合より多くの栄養を必要としますがそれだけ直接赤ちゃんに与えた方が有効です。

◎ 離乳は何故必要でしょうか

生れて六ヶ月頃の赤ちゃんは母乳や人工栄養(母乳以外のお乳で育てる事)又は混合栄養(母乳で足りない分を人工で補うこと)ですくすくと育つて来た乳児も六ヶ月を過ぎる頃になりますと、離乳をはじめなければならなくなります。何故離乳が必要かという理由についてはいろいろあげる事が出来ますが



健康なお子さんを育てましょう

先づ、

④六、七ヶ月以後になりますと多くの母親においては母乳の分泌が急に減つて来ます。

⑤それに反して赤ちゃんの発育が盛んで又、運動もはげしくなり、多くのエネルギーを使いますので母乳や牛乳に含まれているものだけでは必要なだけの栄養をとる事が出来ません。

⑥赤ちゃんが生れる時に蓄えていた骨の発育に必要な、カルシウム、鉄などの栄養素がつかい果されてしまいます。

⑦四、七ヶ月頃から生え始める歯のためにも歯ぎんを刺戟しますので発育の助けになりますし、同時に乳以外のいろいろの食品にならしておきます。

⑧今までの他の食物に余り風味を示さなかつた赤ちゃんがこの頃になりますと大人の食べ物に関心をもちようになりますので離乳をするのによい機会です。

赤ちゃんは大人のように出来上つた身体を健康に保つという事だけではなく発育して大人にならなければなりませんので発育するための栄養を沢山とる必要があります。

◎ 離乳をはじめるときにはこんな事に

注意しましょう

①離乳を始める前から授乳の時間又は授乳と次の授乳との間隔を一定にしておきます。

②身体の調子のいい時に始めます。

③添食（お乳以外の食物）の種類や分量は乳母の食慾、使通等を観察しながら増していきます。

(a) 添食としては消化しやすいものをまず与え

(b) 食品の種類もならし次第に増していきます

(c) 分量も少量からはじめ、一日一種類を茶さじ一杯からはじめます。

(d) 回数是一回から二回と徐々にします。

④添食は授乳直前 赤ちゃんの空腹時に与え、始めてのものは

消化の活潑な時又夏でしたら涼しい午前と与えます。

⑤お乳に不足しがちなカルシウム、ビタミン、蛋白質などを選びます。

⑥衛生的にとり扱ひましょう。

多くの子供さんはこの通りにすれば離乳がうまくゆきます。ある子供さんはもつとゆつくりした方がいでしょう。ある子供さんはこれより早くすすむことができます。時間などもすつかり此の通りでなくてもよいのです。六ヶ月以前、にスープ、果物などにならしておきます

		高乳食餌のすすめ方 (白-乳-黒-食餌)							
時	日	5ヶ月頃	6 "	7 "	8 "	9 "	10 "	11ヶ月	お誕生
午前	6時	○	○	○	○	○	○	●	●
10		○	○	○	○	○	○	●	●
午後	2	○	○	○	○	○	○	○	●
6		○	○	○	○	○	○	●	●
10		○	○	○	○	○	○	○	●

⑦斤よつた食事にならないようにいろいろの種類のもをあげます。

◎ 離乳のしかた

1 離乳の進み具合はそれぞれの赤ちゃんの身体の調子によつて早くしたりおそくしたりします

2 添食の量を増して行く時には食事の回数をそのまゝにして一回の分量を増す場合と分量をそのまゝにして回数を増す場合がありますがどちらでもかまいません。

3 母乳の場合には始め他の食べ物を与え、あと

はほしがらたか母乳を与えます。

◎ 食品の種類と調理については

a スープ、みそ汁

離乳のはじめの頃は骨の発育を助ける栄養素を含んでいるものとして必要ですが離乳がすすむにつれて他の食物で補う事が出来るようになりますので必ずしも必要ではなくになります。

b 穀類(麦類、雑穀類)

調理法はおかゆ、パン、麺類、すいとん、もち等に使われます

c 野菜

出盛りのものをやわらかく煮たもの、うらごしたのもの、すりつぶし、次第に粗くつぶし粗くきざんだもの、煮くつたものに移ります。

d 蛋白性食品

卵ははじめ卵黄だけ与え、卵白は消化が余りよくありませんので馴れてから与えます。

生の卵は消化しにくいのでさげ方がよいでしょう。あつにおかゆにまぜて、おじや、プディング、茶わんむし等を使うといふでしょう。

e 果物

はじめは果汁を与え、次第におろしたものつぶしたもの、煮たもの、シヤム等が使われます。

f 菓子類

衛生的で砂糖量の少ないものを与えます。

◎ 添加食の味と形と温度は

味は甘さも辛さも大人の半分位の淡味にします。赤ちゃん用といわれるお菓子類でも大人が食べて見て甘いと感ずるものや余り塩からいものはさげ方がよいです又刺戟性のもの(コシヨウ、カラシ)はさげ下さい。

その理由は

1 食べ始めから強い味にならしますと好き嫌いが多くなります

2 甘いものは満腹感があるし、塩からいものは水分をほしがり
ますので、そのためにお腹だけが一杯になり他の食物の必要量
をとる事が出来なくなります。

形は流動食から始めて半流動食に移り、しだいに固いもの

にかえます。

温度はお乳の温度と同じ位の大体三十七度位で私達の体温と
同じ位だとお考えになれば間違いありません。

食べたがらない時には口ざわりや味をかえて見るとか色のと
り合せを考えてみましょう。

その他の注意について

離乳といくましてもすつかり他の食物に切りかえる迄
には何ヶ月もかかりますその間も乳汁はたえず与え
続けますので乳汁についても気を配らなければなりま
せん。人工栄養の場合にはミルクの罐は一度あけまし
たら出来るだけ早く使うようにしましょう。その時使
うさじは使う度に別の容器に保存し使ったものを罐の
中に入れないように致しましょう。

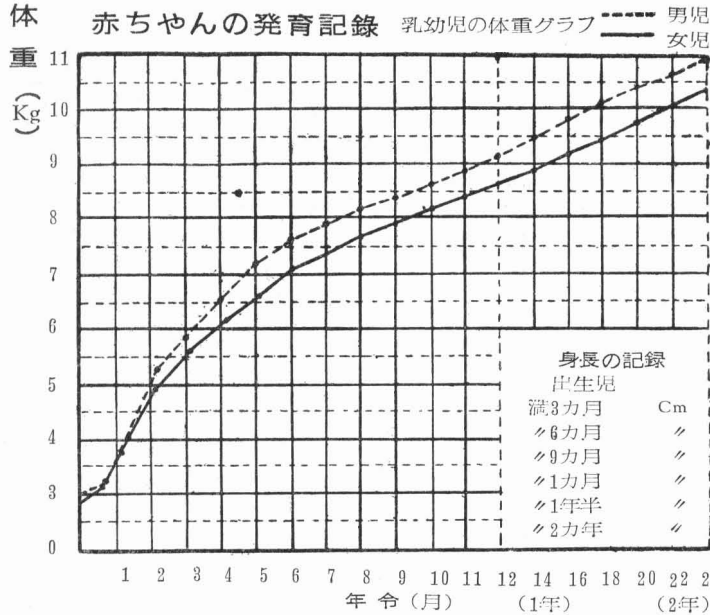
又ビタミンをこわさないためにお湯は飲める程度の
温度にさましてからミルクを作ります。

◎ 最後に

離乳が順調に進みますと赤ちゃんの体重も順調に増加
致しますけれども若し途中で失敗した時には一段前の
食事にもどり、それでもまだ思わしくない時には更に
と前へもどります。よくありませんが今迄よりも速度
を早めて、早く元の所迄行けるように致します。

以上の事に充分気を配りこの暑い夏を離乳期にある赤
ちゃんが無事に過す事が出来るようにしてあげましょ
う。

(暮納澄子)



牛の生産を高めるために

ここ数年來軍用牛肉の需要増加に伴って牛の飼育熱が次第に
高まってきた。現在全琉に飼育されている役肉用牛の頭数は一

万三千頭程度であるが、昨年に屠殺された牛の総数はその半分
の六千六百頭、年間生産千頭とすると沖縄は外地から牛を入れ

ないかぎり三年後には増無の状態になるわけだが、実際は毎年
すこすこではあるが牛の養育頭数は増加の一途を辿っている
このことは毎年数千頭の牛が入っているということになる。

つまり表面上は相当弗をかせているが、その利益は半減す
る。牛の増殖の必要なる所以もそこにあるわけだが、生産は遅
々として進まない。では今後どのような対策をすればよいだろ
うか。以下が増殖手段について、三考察を加えてみたい。

一、繁殖状況の基礎調査

繁殖状況の基礎調査は繁殖牛の実態を知るために必要である
調査範囲は全琉を対照にした方が望ましいが、調査資料をまと
めるのに相当長時日を要すると思われるので地域を選定して実
施するのみの方法である。調査項目としては飼育雌牛の年
令別頭数、成雌牛の状況(妊娠頭数、胎否不明頭数、空胎頭数
栄養状態等)、年間生産仔数、死産流産の発生回数等について記
録することが必要である。

この結果繁殖牛が何頭で、その生産率は何%であるかがわかり
そして繁殖の障害になつている原因も略々明かにされるものと
思われる。

二、繁殖障害防除事業の実施

日本に於ては昭和一九年度より主要乳牛地帯の一道七県につ
いて乳牛の繁殖障害防除事業を実施した。事業開始前の調査に
よると(昭和十八年)成雌牛三七、四六〇頭中二一、五二三頭
の産とくが生産され、その生産率は僅かに五七%にすぎなかつ
た。事業開始以来の妊娠状況をみると一九年八月末には一九年
三月末に比べて約三%の妊娠率の増加をみている。

空胎の状況(生理的空胎を除く)をみると一九年三月末一五、
七%のものが同年八月末の調査によると二〇、五%となり、さ
らに三〇年三月末には七、七%と減少し、事業開始前調査時の
空胎率の半分に減つている。このことからみて繁殖障害防除事
業は着々として効果を挙げているといえる。この減少の主な理