

## 熊谷しのぶ先生がママからの質問にお答えします!

### 食事編

**1** 乳幼児に必要な乳製品1日あたりの摂取量やそれを取り入れられるレシピを教えてください。

基本的には1歳未満のお子さんには、動物性の食品は常時与えなくてOKです。母乳やミルクを飲んでる時期でしようし、胃腸が未発達(準備運転中)なので与えるとしても、そのままではなく、何かをのばす時に少しだけ使うという程度でいいと思います。

**2** 3歳の息子が牛乳が苦手なポタージュやスープ系も飲まなくなりました、何か良い工夫はないでしょうか。

ポタージュやスープが苦手な場合、それにアガーなどの寒天を加えてプリンにしてあげると子どもが好きな食感なので喜んで食べるかもしれません。特に夏場はお口の中の温度が熱くなりやすいので、さっぱりと気持ちがいい食感になるように心掛けましょう。

**3** 子どもの食事の量が増えず、お菓子や果物などの甘いものは食べるのですがどうしたらよいか。

お子さまの体内よりも味覚が心配です。強い甘味をおいしい!と知ってしまうと脳が喜ぶからどんどん欲してきます。しかし、それでは出汁の風味や野菜本来の風味がおいしいと感じ取りにくくなっていってしまうでしょう。できるだけ糖分の控えめの果物を与えてください。プームがありますから、しばらくすると止まることがほとんどです。お菓子に関しては、いつもある。という状態から、月に何回かのお楽しみというように変えましょう。味覚形成ができるのはママだけです。

**4** 加熱していないミルクは、いつから飲ませればよいか。

2歳を目安にしてください。

**5** 使いかけのフォローアップミルクがあるので、他の使用方法を知りたい。

フォローアップミルクは、通常のミルクの栄養を薄くしたようなものです。甘さがあるため、他の食材の風味の邪魔をしてしまう可能性があります。どうしても使いたい場合は、パンケーキなどの生地のお砂糖を少なくし、少しブレンドするなどはいかがでしょうか?

**6** 子どもに牛乳を好きになってもらうためには、どうすればよいか。

ミルクはね、OO君の骨を強くしてくれるんだよ、などと、小さいうちから食材のチカラを教えてあげると見方が変わることがあります。ママと一緒に楽しんで勉強できるのでクイズ形式にするのもおすすめです★

**7** 子どもがたくさんご飯を欲しがりますが、たくさんあげても大丈夫でしょうか。

そうですね、きちんと食事に必要な時間を決めて、バランスよく他の食材の栄養も摂れるように工夫できているのであれば、ご飯をしっかり食べることはいいことです。ご飯にお野菜や海藻類、そしてミルクを炊き込み、具をよけることができないくらいの具沢山の炊き込みごはんはいかがでしょう?

**8** 子どもがお米をあまり好きではなく、好みの硬さもよくわかりません。おにぎりであれば食べるが、あまり噛まずに食べてしまうので消化に悪いのではないかと心配しています。

パンしか食べない、麺しか好まない、お好み、プームは様々です。噛まずに食べてしまうのは食べることに慣れてきた1歳頃多く見られますね。一緒におにぎりを作る、お外で食べる、他のお子さんの食べているのを見る環境で食べる。など、色々お試しください。また、ママがゆっくり噛んでおいしいおいしいと言って味わっている様子を見せてあげましょう。

**9** 乳製品は、子どもに早い段階であげるとアレルギーなど起きやすくなりますか?

小さいうちは消化吸収の能力が未発達なので、あまり早く与えすぎない方がいいでしょう。1歳になるまでに経験は少しさせてあげて、アレルギー反応が出なければ徐々に量を増やしていくということだと思います。乳製品のメリットはカルシウムを多く含むこと・良質のたんぱく質をバランスよく含むこと・料理が簡単なこと。デメリットは、アレルギーの心配がある食材だということです。ただし、乳幼児の時にアレルギーと言われた子の半分くらいは、3歳ころに治っているもので、一度言われてずっと与えないということではなく、改善しているかどうかを調べてもらうことも重要ですね。

**10** 妊娠中に効率よくカルシウムを取る方法を教えてください。

カルシウムは、ビタミンD(鮭・きのこ類など)と一緒に摂取すると体内への吸収率がアップしますから、それを意識して食材を選びましょう! 体重管理もしなくてはなりませんし、効率よく栄養を摂ることが重要となりますよ。

**11** 子どもにあげる牛乳などの乳製品の量はどれぐらいが良いのか。

2歳以降には1日1カップくらいの量を与えるといいでしょう。ただし、カルシウムは牛乳や乳製品だけ摂っても効率が良くないので、他の食材と一緒にきちんと摂り、特にビタミンDを含む食材を選ぶとカルシウムの吸収率がアップしますよ。お子さまのカルシウムの摂取量はとても不足しているのが現状です。乳製品+食材でカルシウムをしっかり摂り、良質のたんぱく質を摂り、日光にきちんと当たり、運動をする。これが丈夫な身体、骨を作るポイントです。

**12** 子どもに飲んでもらう牛乳は無調整のものがよいのか。

消化吸収の能力がまだまだ未発達なお子さんには、脂肪分が少なめの牛乳の方がおすすめです。(低脂肪など)カルシウムは、ビタミンD(鮭・きのこ類など)と一緒に摂取すると体内への吸収率がアップしますから、わざわざお子さま用に別の牛乳をご購入されなくても十分カルシウムは摂れると思います。

**13** 母乳から卒乳に移行するために牛乳などを利用したレシピやアイデアなど知りたいです。

母乳→牛乳へというバトンタッチはわざわざ意識してなくても良いのですが、豆乳と牛乳をブレンドしてシチューなどで与えたり、ちいさなチキンカツ(塩こしょうで下味をつけた鶏むね肉&もも肉に、薄力粉とミルクを同量溶いたものをつけ、その上にパン粉をまぶし、油で揚げ焼きにするだけ)で、コクと甘みがあるカツができておすすめです。

**14** 牛乳の与え方(量)がよくわからず、あげすぎか心配になる。加熱した方がいいのか、どれくらいあげて良いのか教えてください。

多くても1日にコップ2杯程度にするとうまいでしょう。低カロリーな牛乳ですが、脂肪分もありますから、飲み過ぎることによって肥満へつながることや、乳製品が多いことで他の食材の摂取量が減り、栄養バランスが崩れるのが心配です。

**15** 牛乳は、いつ頃何歳ころからそのまま飲ませて大丈夫なのか。

9ヶ月~1歳までの間に、軽く温めてから冷ましたミルクは何かに入れて与えてみて、問題なければ2歳までは練習として豆乳に混ぜたり、おやつパンケーキの生地に加えたり、調理する時に混ぜてみてください。

### 牛乳編

**1** 牛乳の調整・無調整の違いについて教えてください。

牛乳の「無調整」とは牛から搾った生乳を加熱殺菌しただけですので自然のままの味です。牛の種類や、食べるエサや、季節によって味や脂肪分も違います。「成分調整牛乳」は脂肪分を抜いていますのでコクは少なくなり、「さらっとした飲みくち」です。たんぱく質やカルシウムは通常の牛乳と大差はありませんが、脂肪分が少ない分、脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)が摂取できなくなります。

**2** 牛乳・乳製品から摂取できる栄養素は何がありますか?

牛乳にはヒトにとっても必要な 脂質、たんぱく質、糖質、カルシウム、リンなどのミネラル、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEなど有用な栄養素が多く含まれていて、これらの栄養素が消化吸収されやすい状態で存在しています。しかし、食物繊維やビタミンC、鉄はほとんど含まれていません。牛乳乳製品はフルーツや野菜などと組み合わせるとビタミンCや食物繊維を補給できますのでよい組み合わせです。

**3** 低脂肪牛乳よりも、あまり手を加えていない普通の牛乳の方が身体に良いのでしょうか。

(①参照) 栄養源として食品を摂取するのであれば子どもに限らず、食事やおやつと合わせ、栄養素の量とバランスが重要です。食事全体の中でバランスの良い組立を考えることをおすすめします。

**16** 牛乳は毎日食事にいれたい飲ませたい方がよいのでしょうか。

家でも毎日与えなければと頑張らなくてもいいですよ。一日に1カップくらい摂ることができれば理想的です。飲み物としてそのままではなく、やはりご飯に炊き込んだりする方法が一番自然に摂取できると思います。

**17** 娘が保育園ではしっかり牛乳を飲んでいるようですが、家では全く飲みたがらないので、家でも飲んでくれるような工夫や方法があれば、教えてください。

娘さんが、保育園でしっかり飲んでいるのであれば、家でも毎日与えなければと頑張らなくてもいいですよ。一日に1カップくらい摂ることができれば理想的です。

**4** 牛乳のメリット・デメリットについて教えてください。

牛乳のメリットはカルシウムを多く含む良質のたんぱく質をバランスよく含むこと、料理しなくてもそのまま多くの栄養素を摂取できることです。デメリットはアレルギーの心配がある食品ということです。

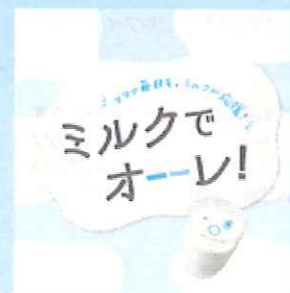
**5** かつて乳糖不耐症だったのですが、毎日牛乳を飲むことで大丈夫になりました。例えば、しばらく牛乳を摂取しないと、再度乳糖不耐症に戻ってしまうことはありませんか?

乳糖は難消化性オリゴ糖のひとつであり、それ自身が腸内細菌に影響を及ぼす可能性がありますから、できるだけ毎日牛乳を飲むことで、腸内細菌が変化し、乳糖の分解や代謝を増進できる期待が持てます。また、腸内細菌の改善によって乳糖不耐や便通の改善のみならず、様々な良い影響が身体にもたらされることが解明されてきています。体調によっては下痢などの症状が戻ってしまうこともあるのですが、体質的に小腸に乳糖分解酵素であるラクターゼが欠損していても、大腸の運動性が良好で内容物が動いていけば自然に分解が進み、大腸内の代謝がうまくいけば下痢は防げるかもしれません。

**6** 乳製品摂取量の増加と大腸がんリスクに関連することを教えてください。

最近、牛乳に関して様々なうわさがさざやかれるようになりました。それらは全く科学的根拠がなかったり、極端な実験による結果だったりします。牛乳乳製品と大腸がんについては、牛乳はリスク下げる傾向にあるという結果もありますが、チーズはわからないという結果も出ています。がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症には食習慣が大きく関与する考えられています。いまのところある食べものが特定のがんのリスクを上げるのか、下げるのか、食事とガンとの関連は「確実」というものはありません。大腸がんの予防の生活習慣として現時点でわかっていることは、飲酒、肥満は大腸がんリスクを増大させ、運動はリスクを低下させることが確実と評価されています。これらの生活習慣に気を配ることが、肉の過剰摂取を避けることと合わせて、大腸がんの予防には大切です。\*WCRF(世界がん研究基金)

### 特設WEBサイトのご案内



ママの毎日を、ミルクが応援!

ミルクでオーレ! 検索

8月から随時更新!  
「選べる99のミルクレシピ」や「熊谷しのぶの1問1答」  
「ミルクレシピ動画」などママに役立つ情報が満載!

ミルクでオーレ! Facebookやってます

