



牛乳デビューはいつにする？ ～管理栄養士便り (101)～

現在、食物アレルギーがある乳児は5～10%といわれています。中でも乳製品に対しては、非常にナーバスになり、離乳の時期に牛乳アレルギーを恐れて、牛乳の摂取時期を遅らせる母親も少なくないようです。小児アレルギーの専門医、高増哲也氏（神奈川県立こども医療センターアレルギー科医長）のお話を（2013年に行われた講演）参考にしてみましょう。

食物アレルギー「都市伝説」に根拠はありません！

一つ目：妊娠がわかった時点で母親が食物除去をすると子どもが食物アレルギーになり難い。

二つ目：授乳中の母親が食物除去をすると乳児が食物アレルギーになり難い。

三つ目：離乳食で特定の食物を除去すると子どもが食物アレルギーになり難い。

現在はいずれの説も、世界中のデータを統合してみると「根拠なし」になりました。

（但し、実際に牛乳アレルギーがあり、牛乳・乳製品をとることで、何らかの症状が出現する子どもには、勿論除去する必要があります。又1990年代半ば以降急増している「新生児・乳児消化管アレルギー」は、母乳又は育児用ミルクの摂取後に血便や嘔吐などの症状が現れる疾患ですが、しばらくは治療用ミルクにかえて症状の改善をはかります）

牛乳を特別扱いせず離乳食にとり入れて！

牛乳に関してわかっていることは以下の3点です。

- 牛乳アレルギーのある人は、牛乳を摂取できません。
- 牛乳・乳製品（育児用ミルクを含む）を摂取しても症状がない場合、牛乳・乳製品を遅らせた方がよいという根拠はありません。
- 牛乳を飲み始めるのが早い方がよいと示唆する研究もあり、大規模調査の結果が待たれます。



離乳食の時期にどの様に与えればよいのでしょうか？

◆高増先生は「牛乳も他の食品と同様に、離乳食が始まったら少しずつ与えていくのが望ましいと考えます。まずは小さじ1杯の牛乳から始めてみて欲しい。腸管の発達に応じてとり入れていくことです」と話されています。母子手帳にある「離乳食のすすめかた」では7, 8か月の中期頃、ヨーグルトを蛋白質摂取の選択肢の1つとして、1食に50～70g食べられるようになっています。消化の良い発酵食品のヨーグルトを一さじから始めてみては如何でしょうか。

◆牛乳や乳製品は、栄養学的には、蛋白質、カルシウムやビタミンB群などをはじめ、さまざまな栄養素を含みますが、鉄やビタミンCは殆ど含まれず、完全な食品ではありません。乳児がそれだけで栄養をまかなう母乳や育児用ミルクとは違い、牛乳や乳製品は、飲み物や料理の素材の1つとしてとらえるべきと高増先生は指摘しています。育児用ミルクの代用はできません。

◆牛乳アレルギーの場合は除去せざるをえない時もありますが、完全除去をした方が将来飲めるようになり易いとはいえず、むしろ最近では、安全に摂取できる条件を確かめて、その範囲で普段から摂取して慣らしておくのがいいという考えかたも広がってきたと高増先生は言われます。

◆1才になってくると、色々なものが食べられてきます。食事の後の母乳や育児用ミルクの授乳

は必要無くなりおやつとしてあげるようになります。この頃には牛乳の量も増やし、最初は温めて1日300～400g飲ませられるようです。離乳期は、「食べる」ことの基礎を作る大切な時期。最初にどんなものを食べたのかが、今後成長の上で非常に重要です。むやみに牛乳を怖がることのないようにして欲しいというのが高増先生の結論です。

参考文献 母子手帳

2013年8月に行われた一般社会法人Jミルクセミナー

「牛乳デビューはいつにする？離乳食における牛乳の位置づけ」と題しての講演よりの抜粋記事