

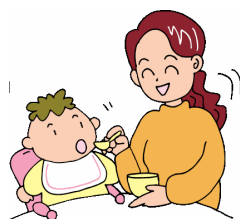
アレルギーを予防する離乳食とは！

最近、「離乳準備食」という言葉が使われなくなっています。離乳開始の時期は、生後5,6ヶ月頃となっていますが、生後2～3ヶ月頃に生の果汁を薄めて与えるのが一般的でした。昔の人工乳には母乳より鉄分が多く含まれていましたが、鉄の吸収率は母乳の10分の1と悪く、鉄の吸収を高めるビタミンCも不足していました。従って、ビタミンCを含む果汁を与える事は理にかなっていたのです。しかし、現在の人工乳（ミルク）には、ビタミンCが十分に添加されており、その必要性はありません。

果物ジュース（果汁）の過剰な飲用は、腸内で多量の糖分により下痢や腹痛を起こします。吸収されなかった果糖は腸内細菌で分解されて二酸化炭素やメタンを産生します。それが腸内細菌を乱し、胃腸の免疫を低下させて食物アレルギーの原因になると言われています。

また果汁はナトリウム（塩分）などの電解質濃度が低いため、下痢の時に果汁で水分を補うと、血液中のナトリウム（塩分）が低くなり、むしろ下痢を悪化させてしまう危険性があります。

従って、2001年にアメリカ小児科学会は、果物ジュース（果汁）は生後6ヶ月前の乳児に与えるべきではないと勧告しています。



最近、果物によるアレルギーを起こす子ども達が増えています。「口腔（こうくう）アレルギー症候群」と言って、果物により唇がたらこのように腫れ上がるものです。乳児期に農薬が残留するバナナを頻回に与えると、バナナアレルギーとなり、それに関連した果物でキウイ、アボカド、ピーナッツばかりでなく、ラテックス（ゴム）にもアレルギー反応を起こしてきます。りんごやオレンジジュースは、皮や種の成分が含まれており、そのたんぱく質や農薬の残留などでアレルギー反応が起こると言われています。従って、赤ちゃんには国産の旬の果物を、皮をむいて少量与える事です。

アレルギー反応を起こす3大アレルゲンは、卵、牛乳、小麦で、次に大豆です。その他にも注意しなければならない食材は、魚、ピーナッツ、ごま、日本そば、果物（バナナ、キウイ）、エビとされています。

小麦はほとんどが輸入されてきており、有機リン系殺虫剤の残留が問題となります。従って、汚染が少ない国産の小麦が推奨されています。魚は、最近新聞でも見かけましたが汚染が強く離乳食としては注意が必要です。

基本的には米と野菜を中心に、発酵させてたんぱく質を分解した味噌、醤油、みりん、漬物、納豆などが推奨されます。つまり日本人には、古来食べてきた食材をとる事が一番身体に良く、アレルギー体質になり難いという事でしょうか。（角田和彦著書を参考）
（たまなは）