

## 離乳後子供に與へる食物

醫學博士 竹野芳次郎

赤坊が母親のお乳を離れてから、即ち生後滿一年を経てから、五歳になる迄の、子供の食物に就いて申上げてみたいと思ひます。

この時代は一番食物のむづかしい時でありまして大人と同じ食物を與へては、子供の完全な發育をこげさせる事は出來ないのであります。然し、残念な事には、我國の家庭では、二三歳になれば、大人と同じ食物を與へて平氣で居りますが、之は榮養發達の上から大いに間違つて居るのであります。

殊に、滿一歳から三歳の間の食物は、むづかしいものでありまして、今迄飲みなれて來た母乳から他の固形物に移る時で、食物の過渡期とも云ふ時であります。この時に、急に一時に食物を變へると、子供が腸胃を損じますから、漸次流動物から固形物へと移つてゆかねばなりません。乳兒も消化器病が多うございますが、滿一歳から三歳迄の子供には乳兒より更らに消化器病の多いのは、食物の加減による

のであります。

赤坊が生れてから滿一年の間は、母乳、即ち流動物で然も動物性食物をこつて育ちます。滿二年からは動物性食物ばかりでは完全に行きませんから、他に植物性食物を與へねばなりません。

此處に一寸お話をつけ加へて置かねばなりませんのは、滋養素に就いてであります。滋養素とは、蛋白質、含水炭素、脂肪、礦物質の四つが主なるもので、其他近年になつて、ビタミンが大切であること云はれるやうになりましたが、大體はこの四つが主なるものであります。

生後滿一年すぎた子供は、蛋白質は主として牛乳から取ることにすればよろしいです。滿一年立つても尚、母乳を與へてゐるのは、完全な滋養素をとる上からよろしくありませんから、母乳はやめた方がよいと思ひます。蛋白質は今申したやうに牛乳より取りますが、礦物質も亦牛乳より取ります。牛乳と

母乳とを比較すると、牛乳は母乳よりも蛋白質三倍、  
礦物質五倍と云ふ割で、遙かに母乳よりは量が多い  
のであります。

含水炭素は、生後一年迄は母乳或ひは牛乳等の乳  
糖の中から取つてゐましたが、滿一年後は、澱粉か  
ら取つてもよろしいです。澱粉質のものは、お米か  
ら出來たもの、即ち、重湯、お粥、御飯であります  
が、此のうち御飯は滿一年後の子供には早過ぎます。  
その代り、小麦から出來た食パンを與へてもよろし  
いです。脂肪は大人ならば、フライ、テンブラ、肉  
などから取りますが、一年過ぎた子供には、さうい  
ふ物を與へる事が出來ませんから、矢張り消化し易  
い牛乳より主として取ることにします。食パンにつ  
けたバター等は少々ならよろしくあります。

生後滿一年位過ぎた子供に、今迄等閑にされてゐ  
たのは礦物質でありました。この時分の子供は、歩  
き出して運動をし始めて來ますから、骨格を丈夫に  
する事をせねばなりません。血液をこしらへる成分  
になる鐵分は、赤んぼが生れて來る時には、母の體  
内から殆んど一ケ年必要であるだけの分量を持つて  
來るものですが、滿一年立つてからは、その鐵分は

なくなつてしまふのであります。それで、食物から  
その鐵分を補はねばなりません。所が母乳、牛乳に  
は、血液の成分となるべき鐵分も、骨の成分となるべ  
きカルシウムもないのであります。それで鐵分と  
カルシウムは野菜から取らねばならないのです。  
今迄、世間の人々は、野菜を食する事を等閑にし、  
子供に野菜をやると便が青くなるとか、不消化であ  
るとか云つてゐますが、之は野菜を上手に調理して  
與へないからであります。

野菜の中で礦物質を多く含んでゐるものを左にあ  
げます。左の分量は、野菜千瓦につき礦物質の分量  
であります。

チシャは一八瓦(鐵分は礦物質の五・三%、カルシ  
ウムは一・九%)

ホーレン草は一六・五瓦(鐵分は三・四%、カルシウ  
ムは一・九%)

ハクサイは九・九瓦(鐵分は〇・七%、カルシウ  
ムは一・二・六%)

カブラは八瓦(鐵分〇・八%、カルシウム一〇・  
六%)

牛乳は六・四瓦(鐵分は〇・三%、カルシウムは

## 二二・四%)

人乳は一瓦(鐵分は二・二%、カルシウムは二七・八%)

これで見ますと、チシヤは一番礦物質が多くあります。鐵分の多いのはサラダ菜ですが、サラダ菜はたやすく得られませんから、ホーレン草を用ひるがよくあります。ホーレン草は何處の八百屋にもあり、柔らかでもありますから、一年を経た位の子供には一番適して居ります。ホーレン草も始めは、ぢかに與へず、よく煮て、細く切りたゞいて、うらごしにかけて、お醬油と砂糖で味をつけて與へます。ホーレン草等をやると、子供の便が青くなつたとて心配する母親もありますが、決してこれは心配するに及ばぬ事で、かうした料理で與へれば、消化もよく結構です。礦物質も含水炭素も共に含んでゐるものとして、馬鈴薯、人参もよろしく、つぶして、うらごしにつけて與へます。子供はいろ／＼の野菜をませたものを喜びますから、このやうな料理法でませてこしらへて食べさせると滋養になります。

次に、礦物質を取るに必要なものは、果物であります。これは子供の食慾を増し、消化をたすけます。

バナナはそのまゝ皮をむいて與へればよろしくあります。リンゴやナシは、皮をむいて、大根下しですつて、汁だけ與へるか、或は汁と共に下ろした果肉を與へてもよろしくあります。二年位経た子供なら、ジャムのやうに、砂糖で煮て與へてもよろしくあります。

これで生後滿一年から、二年三年までの子供の食物を大體述べましたが、次に四年から五年までの子供の食物に就いて述べます。

生後四年五年になりますれば、蛋白質は、肉、卵、魚類(脂の少いもの、アマダイ、カレイ、キス、アチの類)等から取つてよろしくなります。魚類はさしみとしてはいけません。煮るとか、焼くとかして與へればよく、肉類も、おぼろにたゞいて煮て、御飯にかけて食べさせるのがよくあります。卵は、一年二年の頃には黄味だけ與へますが、四年五年は白味も一緒に與へてよろしく、半熟、焼き卵にして與へます。殊に卵の半熟は消化よく、焼卵は餘り煮るとかたくなりますからほどよくし、ゆで卵は不消化ですから、餘り與へてはなりません。

含水炭素は、御飯の中から取るやうにし、脂肪は

魚類、肉類からも取る事が出来ず。礦物質は、生後一年二年の子供の食物で申したやうに、野菜から取ります。野菜も、四年五年には數をふやし、大抵のものは食べさせてよく、サツマイモ、ヤツガシラ、コイモ、カブ、キャベツ、ハクサイ等の煮たものがよろしくあります。たゞ、ゴボー、ハス、コンニャク、魚類では、スルメ、イカ、タコ、果實では、ビワ、ブドウ、モモ、ハタンキョ、スモモ等は、四年五年の頃には與へぬ方がよろしくあります。

終りに、間食に就いて申したいと思ひます。お母さん方の中には、間食は衛生上よくない、と云つて居られる方もありますが、子供の發育を助けるためには、與へた方がよろしいと思ひます。午前十時及び、午後三時の二度位、時間を定めて、與へればよいのです。間食には、お菓子をごこのお家庭でも與へて居られますが、食後直ちにお菓子を與へるのは、衛生上わるいのであります。どんなものを、間食に與へてよろしいか一寸申上げますと、

生後一年には、ウエーハー、衛生ボール、カルヤキ、フーセンアラレ、生後二年三年には、上等のビスケット、イソベセンベイ、カルルスセンベイ、キ

ヤラメル、ドロップ、水無飴、四年五年には、カステラ、シホセンベイ、堅いビスケット、カタバン等。お菓子は砂糖氣がありますから、澤山與へては胃腸の消化をわるくしますし、又お菓子がおいしいため食べすぎて、三度の食事をとらぬやうな事になり易くなりますから、よく注意して、量を過さぬやうにせねばなりません。

六歳以後は、大人の食物を普通にとらしてよろしくなります。前述しましたやうに、我國の家庭では、衛生の知識の進まない爲め、三四年早く大人の食物を子供に與へて居りますが、丈夫な子供は胃腸も悪くせずどうにか育つてゆきますが、これは眞の子供の發育上からは實に悪いのであります。