

乳幼児の摂取たんぱく質量についての問題提起

札幌市医師会
白石中央病院

亀谷 肇

50歳を超えて初めての子供を授かり、遅ればせながら育児の大変さを身にしみて感じています。それでもわが子の屈託のない笑顔は何もかもを払拭して幸福感をもたらしてくれます。

以下はわが子が生後8ヵ月前後の離乳食への移行時期に遭遇した問題です。

生後7ヵ月頃から、身長伸びに対し体重増加が全く見られないことに一抹の不安を感じていました。いつも機嫌のよかったわが子が、この時期からあまり笑顔を見せなくなり、無表情で「キィ〜〜ッ、キィ〜〜ッ」と耳障りな叫び声を立てるようになりました。それまでのふっくらとした顔つきもスリムになってきて、抱き上げるとふわっと持ち上がる感覚は、何か大きな問題があることを直感させました。

妻もわが子の異変に気づいていたのですが、健診時に札幌市から配布された「離乳食マニュアル（「離乳食の進め方の目安」）」に従って厳密に栄養管理していて間違いはない、と主張します。この時点で妻はもう精神的に参っているようでした。実母に相談すると、「1歳前後は、知能形成のためにもたんぱく質を特別に多く摂らせたほうがいいといわれている」とのこと（素人情報ですが）。

さて、この「離乳食マニュアル（「離乳食の進め方の目安」）」では、この時期の一回食当たりのたんぱく質量は魚では10～20gとしています。対して穀類は一回食当たり50～90gと、乳幼児への量としては驚くほど多い（ご飯茶碗1杯が150gとされている）。私は学生時代に、ボディビルのための栄養学を少しだけかじったこともあり、たんぱく質摂取などに関しては多少の知識はありました。ざっと計算しただけでも「離乳食マニュアル（「離乳食の進め方の目安」）」に記載されている肉や魚から摂取するたんぱく質量は、乳幼児の体重当たり少なすぎると思われました。

わが子のことでですからこちらも深刻です。

そこで信頼できそうなサイトを検索したところ、厚生省発表の栄養基準量（2013年以降発表データ）と、全国的に流布されている「離乳食の進め方の目安」とのデータ間で大きな乖離があることが分かりました。

以下、それぞれのデータを解説します。

乳幼児（9～11ヵ月）の必要摂取たんぱく質量（基準値）は25g/日（「乳児・小児 - 厚生労働省」p. 361）。これは一生涯を通して体重当たり最も多

く、絶対量でも3～5歳児の必要たんぱく質量（基準値）1日25グラム（同p. 363）と同量。体重当たりで計算すると、9～11ヵ月児の一日必要摂取たんぱく質量2.85g/kg。5歳児の同たんぱく質量1.31g/kg。成人の同たんぱく質量1.00g/kg。

一方、「離乳食の進め方の目安」による一日に必要とされるたんぱく質量は、魚のみでたんぱく質を摂取する場合15（g/食）×3（食/日）×25（g）/100（g）=11.25g/日【100gの魚肉に25gのたんぱく質が含まれているものとして計算】。生後9～11ヵ月の乳幼児の必要たんぱく質摂取量が「厚生労働省データ」では一日25gに対して、「離乳食の進め方の目安」では一日11.25gと、2倍以上の差があることとなります。（以上「乳児・小児 - 厚生労働省」参照←Yahoo!検索でトップに出てきます）

以下、出処詳細割愛しますが、上記以外で自分が検索した結果を要約すると、

- ・9～11ヵ月の乳幼児の1日の必要摂取たんぱく質量は25.0～35.0g。（M玉サイズの卵2.4個～3.4個に相当）
- ・特に1歳以下は体重当たりのたんぱく質必要摂取量はボディビルダーよりもはるかに多い（ボディビルダーは2g/kgに対して乳幼児は4g～6g/kg【厚生省のデータ以外からの引用】）。

少なくとも推奨されるたんぱく質摂取量に関して誤っていると思われる離乳食のメニューの出処は「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」柳沢正義（著）、母子衛生研究会（著）であることが分かりました。当該本は、すでに「乳幼児栄養法のバイブル」となってしまうようです。

以上より、乳幼児期の中でも、とりわけ重要な時期の必要栄養量が全国的に誤った形で流布されている可能性が高いものと思われま

す。早急に専門の先生方に再検討していただきたく問題提起いたします。引用や出典など誤り等あるかもしれません。あくまでも至急の問題提起としてご容赦ください。

付記

自分の調べた以上のような情報に確信を得て、生後9ヵ月ごろからわが子の食事メニューを大幅に変更しました。その結果、体重もわずかずつですが増加に転じ、なにより再びふっくらとした頬っぺたと豊かで笑顔の絶えない表情がわが子に戻ってきました。

最近、1歳前後の乳幼児を見かけると、表情変化に乏しい生気の無い子が目立つ気がします。上記のような栄養不足が原因で発達障害が起きたりしていないか？などと考えるのは杞憂だといいいのですが。