



【 FAQ 】 ビタミンDと母乳育児

Q: テレビで「母乳だけで育てるとビタミンD不足になる」と放送していました。ミルクもあげた方がいいのですか？

A: 「母乳だけで育てると赤ちゃんがビタミンD不足になる」と聞いて心配されているのですね。

ビタミンDは赤ちゃんの骨の発育・発達に必須のものなので、赤ちゃんにビタミンDが十分足りているかを考える事はとても重要なことです。まずビタミンDについてお話しします。

ビタミンDは食事(赤ちゃんであれば母乳など)からの摂取の他に、日光にあたることによって、おとなでも赤ちゃんでも皮膚で産生されます。従って、日光に当たりにくい生活環境、つまり、もともと日照時間の短い高緯度地域に住んでいる人、日に当たることを避けている人、ビタミンDの多く含まれた食事を摂らない人は、ビタミンDが不足するリスクが高いのです。ビタミンDが不足すると、骨がもろくなるビタミンD欠乏症性くる病を発症することがあります。

日本は日照時間が比較的長い緯度に位置しており、また栄養面の改善により、食物を通したビタミンDの摂取量が平均的に多くなり、ビタミンD欠乏症性くる病はまれな病気と考えられてきました。一方では、生活の近代化により、日光に当たる機会が減少して(日に当たらない、日焼け止めクリームの使用など)、ビタミンDが不足する危険性が高くなってきている、ということも指摘されています。

WHO/UNICEFは、世界中の母親に生後6ヶ月間は母乳だけで育て、それ以降は補完食(離乳食)を与えながら母乳育児を2年以上続けることを推奨しています。日本においては、赤ちゃんがビタミンD不足にならないために、さらに以下のことが大切です。

1) お母さんがビタミンDを多く含む食物を食べ、日光を浴びる

ビタミンDを多く含む食品は魚類ときのご類です。また、日光による合成もうまく利用することが必要です。日焼けをするほどの「日光浴」は勧められませんし、全身はだかになる「日光浴」も必要ありませんが、日本が位置する緯度を考えると、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間くらい過ごす程度で、食品から平均的に摂取されるビタミンDとあわせて十分なビタミンDが供給されると言われています。

2) 赤ちゃんも日光を浴びる

お母さんと同じように、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる、また日陰で30分間くらい過ごすなどをします。お母さんと一緒にできますね。

3) 特別な配慮が必要な場合には、ビタミンDの補充

- ・ お母さんもしくは赤ちゃんに多品目の食餌制限が必要であったり、菜食主義である場合
- ・ 日光をあまり浴びない生活が続く場合
- ・ 未熟児くる病(未熟児骨減少症)の予防・治療が必要な場合
(このような場合は、小児科医によく相談しましょう)

NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 FAQ

アメリカ合衆国やイギリスなど、国土が高緯度にあたり、遺伝的に肌の色が濃い人が多い国では、お母さんも赤ちゃんも、日光によるビタミンDの合成が十分にできない可能性が高いことから、乳児栄養の専門家は、赤ちゃんのビタミンD不足を予防するために、生後すぐからビタミンDの補充をはじめると言っています。これは、どの栄養法で育つ赤ちゃんにもビタミンDが必要なものであって、母乳で育てている赤ちゃんだけに必要なものではありません。人工乳で育てている赤ちゃんもビタミンDを摂取していますが、これは人工乳にビタミンDが添加されているからです。

「母乳だけで育てるとビタミンD不足になる」は、「ビタミンDが十分に体の中で作られない環境にあると、ビタミンD不足になる」と読み替えると、正確な情報になるということです。お母さん自身がビタミンDの豊富な食事を食べ、ビタミンDを体の中でたくさん作れるように赤ちゃんとお母さんが適切に日光を浴びるようにすることは、健康的な生活を送ることを意味します。そして、それがすなわちビタミンD不足を防ぐことになるわけです。

【参考資料】

- 1, PAHO/WHO: Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. 2003
2. AAP: Adherence to Vitamin D Recommendations Among US Infants. *Pediatr.* 2010; 125(2): p627-32.
3. 国立環境研究所
: <http://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>(2014年4月22日サイトを確認)
一部抜粋 成人の1日のビタミンD摂取量すべてを体内で生成する場合に必要な日光浴の時間を、日本の3地点(札幌, つくば, 那覇)で求めたところ, 両手・顔を晴天日の太陽光に露出したと仮定した場合, 紫外線の弱い冬の12月の正午で, 那覇で8分, つくばで22分, 札幌で76分の日光浴が必要であった。
4. 環境省: 紫外線環境保健マニュアル2008
: http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_pdf/full.pdf(2014年4月22日サイトを確認)
一部抜粋 妊婦さんや授乳中のお母さんは、ビタミンD不足にならないように、普段から食事に気をつけるほか、冬場などには一日15分程度、適度な日差しを浴びることも効果的と考えられます。
5. 多田香苗. “母乳で育てられている児への鉄, ビタミンの補足”母乳育児支援スタンダード. 日本ラクテーション・コンサルタント協会編. 東京, 医学書院, 2007, p286-94.

2014/5/3作成 JALCQ & A部会

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (Japanese Association of Lactation Consultants: JALC) は、国際認定ラクテーション・コンサルタント (International Board Certified Lactation Consultant: IBCLC) 及びその他の母乳育児支援にかかわる専門家のための非営利団体です。1999年1月に設立され、母乳育児の保護・推進・支援のため、母乳育児に関する学習会開催や情報の提供、教科書執筆などを含む多面的な活動を行っています。(http://jal-net.jp/)

この資料は、非営利目的の場合に限りご自由にダウンロードいただけます。そうでない場合にはJALC事務局 info@jal-net.jp までご連絡ください。この資料の著作権はJALCに属します。
