

母乳、好き?嫌い? ● お母さんの食事と母乳の匂い

脂っこい物をたくさん食べたあと、赤ちゃんがおっぱいを嫌がったというようなことは経験される方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 匂い識別センサーという機械(写真)を使用して、お母さんの食事と母乳の匂いの関係を調査したお話をご紹介します。その機械には9個のセンサーが搭載されていて(ヒトの鼻にある匂いセンサー(受容体)



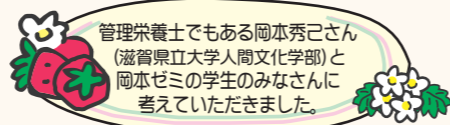
匂い識別装置 (FF2-A島津製作所製)

は347個!), センサーに匂い物質がどれくらい結合するかで匂いをパターン化して表現できます。これを使って、授乳中のお母さんがカレーライスを食べた前後での母乳の匂い変化を測定しました。すると、お母さんの普段の摂取食品数が少ないと母乳の匂いが大きく変化することがわかりました。その際、匂いに大きな変化のあった母乳を飲んだ赤ちゃんは乳房への吸い付きが悪いことも観察されました。

これらのことから、お母さんが好き嫌いでない様々な食品を食べて、母乳中にいろいろな食品の匂い成分を出しておく、初めて出会う匂い成分が母乳に出ても赤ちゃんがビックリしないで済むのでは?と考えられます。授乳中からお母さんが好き嫌いしないことが、なんでも食べる子に育つ第一歩かもしれませんね。



お料理レシピ ● 子どもにとって“おやつ”は食事の一部です!



管理栄養士でもある岡本秀己さん(滋賀県立大学人間文化学部)と岡本ゼミの学生のみなさんに考えていただきました。



果物を切っただけでOK!

爽やかな季節、子どもたちも外で遊ぶ機会が多くなってきます。日々成長し、活発に活動する子どもにとって、健全な発育のためにも十分な栄養をとることはとても大事なことです。離乳が終わり、1歳児では1日に1000kcal、5歳児では1300kcal程度のエネルギーが必要です。お母さんの1800kcalと比べて意外に多いと思いませんか?

しかし、子どもの胃や肝臓は成人に比べ1/5程度と小さく、また、消化・吸収の機能も十分発達していません。そこで、3度の食事だけで必要な栄養素を満たせないために、1~2歳児では10時頃と3時頃の2回、3~5歳児では3時頃に間食をとって補う必要があります。間食は子どもにとって大きな楽しみであり、心に喜びや満足感を与え、情操の形成にも役立ちます。内容としては、食事で不足しがちな糖質食品、乳製品、果物などを組み合わせ、軽いものがよいでしょう。また、水分の補給も忘れないでください。

りんごとさつまいものシロップ煮

材料 ●●●
さつまいも 200~300g
りんご 1個
砂糖 大さじ2



作り方 ●●●

- ① さつまいも(紅芋などでもよい)は輪切りまたは半月に切り、水につけてあくを抜く。
- ② リンゴは四つ割りにし、芯を取って乱切りにする。
- ③ 鍋にさつまいも、りんご、砂糖を入れ、ひたひたに水を加え、とろ火でやわらかく煮る(レンジでも可)。
- ④ ヨーグルトやアイスクリームを添えて。

ブラマンジェ

材料 ●●● 5個分
牛乳 320cc
コーンスターチ 32g
水 60cc、砂糖 大さじ2
黄桃缶詰 120g



作り方 ●●●

- ① 鍋に牛乳、コーンスターチ、水、砂糖を入れ、弱火にかける。しゃもじで底から混ぜながらとろりとなったら、水でぬらした型に流し入れて冷やす(すぐに固くなるのですばやく)。
- ② 黄桃とシロップを加えて、ミキサーにかけ、ピーチソースを作る。
- ③ ①を皿に取り出し、ソースを上からかける。

* ソースは、イチゴを細かく刻んで砂糖をふりかけたもの、キウイをすりおろしたものなど、家にあるものでかまいません♪

うみかぜだより 2010.4.20 第8号



こんにちは!
「うみかぜだより」です♪♪♪

“キャンパスは琵琶湖、テキストは人間”、滋賀県立大学の教育理念を表す開学以来のスローガンです。「学びの場は大学構内にとどまらない」「人々との多様な出会いが学びを導く」という思いをこめた表現でしょうか。フィールドワークを重視している本学は、自然科学系の学部・学科でも地域の課題と結びついたりくみをしています。「人間を理解する」ことが第一の目的である人文・社会系を含む人間文化学部の諸学科ではなおさらです。地域の商店街や保育園、福祉施設などの生活の場、教育や就労の場にお邪魔して、現場ならではの学びを得たり、現場のさまざまなにかかわる共同プロジェクトを企画したりしています。さらに多くの教員が海を越えて朝鮮半島から中国、モンゴル、インド、シリアからアフリカ、ヨーロッパにいたる諸地域の暮らしとその歴史を解明する研究にとりくんできました。現地での調査には学生も参加することが多く、調査地からはさまざまなおみやげ話が届きます(うみかぜだより4号、6号、7号参照)。

フィールドワークを推進するのは「自由と多様」になじみ、尊重する精神です。本学の教職員に少なからず共有されているこの学風は、昨年亡くなられた初代学長の日高敏隆さんが大切にされたものでもありました。動物行動学者として、生命あるものの振る舞いをありのままに眺めた先生は、周囲が型にはめて「教える」よりも本人が自ら「学ぶ」ことの意義を強調されました。「育成する」と身構えるより、「育つ」姿を見守り、支

える姿勢を持つことを説かれました。「人が育つ」にふさわしい環境整備をこそ、おとなや社会に求めておられたのでしょうか。

開学まもないころ、当時人間文化学部教授の小貫雅男さんが組織した調査隊に参加した際のエピソードとして、日高先生が語っておられたことが心に残っています。一足先に現地に着いているはずの小貫先生をめざして道もない草原を車で走る旅。たまたま出会った遊牧民に目的地の方角を尋ねる同行の案内人。そして、「あっち!」と大きな指さして応えてくれる草原の人。そして再び走り出す車。その後何度か出会う遊牧民との間で同じように繰り返される「どっち?」「あっち!」。こんなことで草原の一点でしかない小貫先生に会うことができるのか、と不安を募らせる車中の人。しかし、繰り返される「どっち?」「あっち!」の指さしによって、見事に車は草原の中の一つのゲルに辿り着き、そしてその中に確かに小貫先生が待っておられたとのことです。旅中の不安や再会の安堵に共感しつつ、あらためて考えると、草原での「どっち?」「あっち!」の指さしリレーは、繰り返されるかぎり、必ず人を目的地に導くのだとわかります。いかにも知的で心豊か、人間的なかわりが草原では実践されていたのです。

たとえそこに道はなくとも、出会う誰かがいれば、出会うべき誰かを支える暮らしがあれば、人は進んでいけるのだと思えます。

「ゆったり子育てしよう」についての感想をおよせください!

をうらな

うみかぜだより0~8号の「ゆったり子育てしよう」では、0~6歳までの子どもの発達をどのように理解できるのか、親や周囲のおとなたちはどのように関わっていったらいいのかわからないのかを考えてまいりました。記事を読まれて、みなさまはどのような感想をお持ちになったのでしょうか。疑問に思われたことやご質問などもあわせて、よろしければ下記連絡先までメールでおよせください。いただいた声を参考に、子育てや育つについての情報交流をさらに進めてまいりたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

連絡先/子育て応援ラボ「うみかぜ」 ● tel.090-7343-2405 ● E-mail usp-umikaze@nifty.com ● URL http://umikaze.sub.jp/



うみかぜだより 第8号

発行 子育て応援ラボ「うみかぜ」(竹下秀子研究室) 彦根市八坂町2500 滋賀県立大学人間文化学部 tel.090-7343-2405 fax 0749-26-7235
編集 上野有理・竹下秀子・廣瀬潤子・広田幸子・丸澤由美子

