

おっぱいだより

50号

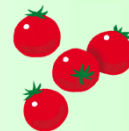
新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成30年5月

当院はあかちゃんにやさしい病院（BFH）に認定されています。あかちゃんにやさしい病院であるためには、おっぱいだより49号でも紹介した、「母乳育児成功のための10カ条」と「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」を実践し、地域における母乳育児推進の模範的役割を果たす産科施設であることが大切です。今回は「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」について紹介させていただきます。

そして後半では、当院の管理栄養士である、小山さんに「血糖変動を少なくする食事の工夫」についてお話ししていただきました。



母乳代用品のマーケティングに関する国際規準



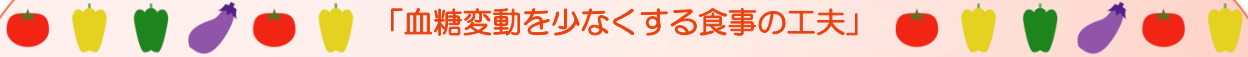
「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」は、母乳育児の保護・推進によって乳児栄養の安全性を確保することを目的に、企業や政府、行政、医療機関に対して、乳児用人工乳や食品などの母乳代用品、哺乳瓶を含む授乳用具などの適正なマーケティングを求めるものです。

UNICEFによると、2011年に世界では5歳未満の子どもが約760万人死亡しています。出生後早期から母乳を開始することによって、新生児死亡のリスクが44%、感染症による新生児死亡のリスクが45%減少するということが報告されています。

当院では、医学的に必要でない限り、人工乳の使用を勧めることはしていません。また、赤ちゃんの体重や母乳の分泌が少ない、治療等の理由で人工乳を使用している場合でも、各々のお母さんと赤ちゃんにあった母乳育児ができるように支援をさせていただいています。

母乳代用品のマーケティングに関する国際規準の要旨

1. 消費者に対して、母乳代用品の宣伝・広告をしてはいけない。
2. 母親に試供品を渡してはいけない。
3. 保健施設や医療機関を通じて製品を売り込んで서는ならない。これは人工乳の無料提供、もしくは低価格での販売も含まれる。
4. 企業はセールス員を通じて母親に直接売り込んで서는ならない。
5. 保健医療従事者に贈り物をしたり個人的に試供品を渡したりしてはいけない。保健医療者は母親に対して試供品を手渡してはならない。
6. 赤ちゃんの絵や写真を含めて、製品のラベル（表示）には人工栄養を理想化するような言葉、絵や写真を使用してはならない。
7. 保健医療従事者への情報は科学的で事実に基づくものであるべきである。
8. 人工栄養に関する情報提供をするときは、必ず母乳育児の利点を説明し、人工栄養のマイナス面、有害性を説明しなければならない。
9. 乳児用食品として加糖練乳（コンデンスミルク）のような不適切な製品を乳児用として販売促進してはならない。
10. 母乳代用品の製造業者や流通業者は、その国が「国際規準」の国内法制を整備していないとしても、「国際規準」を遵守した行動をとるべきである。



「血糖変動を少なくする食事の工夫」

管理栄養士 小山 翔

妊娠期間は約10か月、人生何十年もあると考えるとほんのわずかな期間です。しかし、この短期間にお母さんは外見だけではなく、体の内部でも様々な変化が起こります。赤ちゃんに効率よく栄養を送るよう体の仕組みが変化することもそのひとつですが、同時にお母さんの血糖値が妊娠していないときに比べ上がりやすい状態にもなります。血糖値が高い状態は、流産・早産などのリスクが高くなるだけでなく、巨大児や低出生体重児など赤ちゃんにも悪影響を及ぼしやすくなります。妊娠中は週数が進むにつれて血糖値も上がりやすくなるので、全妊娠期間を通して良好な血糖を保つには、正しい食生活を送ることがとても重要です。安心して出産を迎えることができるよう、血糖変動を少なくする食事の工夫について紹介します。

まず、1日3食規則正しく決まった時間に食事をすることです。朝食抜き・1日2食のように食事間隔が長くなると、空腹な状態から一気にたくさん食べる事に繋がり、食後の血糖値を急上昇させる原因となります。また間食をする要因にもなり、このことは食後に下がりかかった血糖値を再上昇させ高血糖の原因になります。逆に間隔が短すぎると、上昇した血糖値を下げようとするホルモン（インスリン）がたくさん必要となり、不十分な状態では高血糖になります。

次に、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を適量摂ることで、バランスの良い食事は必要な栄養を摂るという意味だけでなく、食後の急激な血糖上昇を抑える効果があります。主食に多く含まれる糖質が血糖上昇に大きく影響するので、主食を大盛りにしたり、ラーメン＋チャーハンのように重ねて食べたりすることは控えましょう。主食の食べる順番を主菜・副菜の後にすることもおすすめです。野菜・海藻・きのこなどに含まれる食物繊維には、糖質の吸収を緩やかにし、食後の急激な血糖上昇を抑える働きがあります。ゆっくりとよく噛んで食べることで満腹感も得られるので食べ過ぎ防止にも繋がり、結果的に高血糖の予防になります。電子レンジなどを活用し温野菜のストックをしておく等、毎食2品程度の副菜を摂れるようにしましょう。また妊娠中は赤ちゃんの健全な発育のために一定の体重増加とそれに見合った栄養摂取が必要ですが、過剰摂取は必要以上の体重増加につながるとともに血糖値が上昇しやすくなるため、体重管理も大切です。

そして、甘い菓子・甘い飲料は糖質を多く含み、特にこれらにたくさん含まれる砂糖・ブドウ糖は、ごはんなどの主食に含まれる糖質に比べ血糖を急激に上昇させます。量を決めて摂りすぎないようにしましょう。

以上のことは無事に出産するまではもちろん、出産後も継続することで将来の生活習慣病予防にも役立ちます。妊娠が食生活を見直すきっかけとなり、未来の御家族の健康にもつながっていくことを願っています。



次回もお楽しみに！

