

## 森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート第 86 号』

### 「離乳食－昔と今 ～変わったこと・変わらなかったこと～」

—————100 人のママに聞きました—————

森永乳業は、時代とともに変化する母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。このレポートでは、育児相談窓口「エンゼル 110 番」\*への相談内容から、育児に関する傾向についてまとめています。

\* エンゼル 110 番とは

「子育て奮闘中のお母さんたちのお役に立ちたい」という思いから、1975年5月に開設した育児相談窓口で、2020年5月に45周年を迎えました。

今年2月から4月上旬にかけてエンゼル 110 番にお電話をくださった5カ月から2歳までのお子さまがいるママを対象に、「離乳食とベビーフード」についてアンケートを実施しました。

エンゼル 110 番では過去に2回（1993年、2000年）「離乳食」に関するアンケートを実施しています。その頃のママたちと比べ、今のママたちは意識の変化はあるのでしょうか。今回のレポートでは、過去の調査と比較し、どんなところに変化があったのかを考察しました。

#### 【主なアンケート結果】

- ・離乳食の開始時期は、5～6カ月が主流になり、昔と比べると後ろ倒しになっている傾向が見られた。
- ・離乳食開始のきっかけは、「月齢で決めた」「赤ちゃんが食べたそうにしていた」が今も昔も大半を占める一方で、アレルギーを気にする声も聞かれた。
- ・離乳食の情報源については、「離乳食の本」が昔から変わらずに多いが、「インターネット・SNS・アプリ」の登場により、情報源が変わりつつある。
- ・離乳食で困ったことについては、「食べない」「どんなものをどれくらい（分量）食べさせたら良いかわからない」など、回答に大きな変化はなかったが、授乳・離乳の支援ガイド（厚生労働省）の改訂により「卵の開始時期や進め方がわからない」という相談内容が増えた。
- ・ベビーフードの利用経験者は概ね全体の80%台で推移しており、特に大きな変化は見られなかった。

#### ◇エンゼル 110 番 電話相談運営概要◇

相談対象	妊娠中～小学校就学前までのお子さまをお持ちの方、ご家族の方
相談員数	17名（保健師、管理栄養士、心理相談員など）
平均勤続年数	15.6年
ウェブサイト	<a href="https://www.angel110.jp/">https://www.angel110.jp/</a>
フリーダイヤル	0800-5555-110

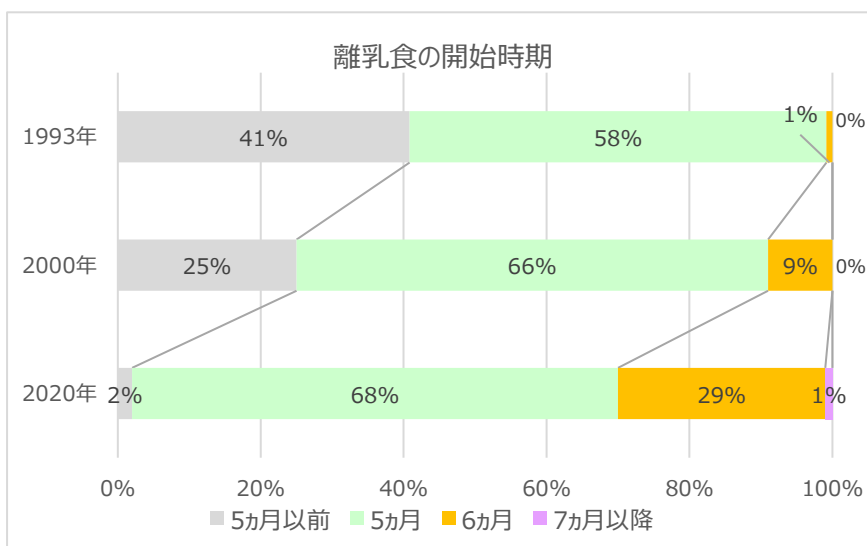
今回のテーマ「離乳食一昔と今 ～変わったこと・変わらなかったこと～」

エンゼル 110 番に寄せられる相談の中で、最も多いのは「食生活」に関するものです。アンケートを実施した 1993 年、2000 年も「食生活」に関する相談が最も多く、多くのママたちにとって「食」の悩みは尽きないようです。約 30 年前、20 年前のママと今のママたちの悩みにはどのような違いがあるのでしょうか。

1. 遅くなった離乳食の開始時期

まずは離乳食の開始時期と開始のきっかけを聞いてみました。

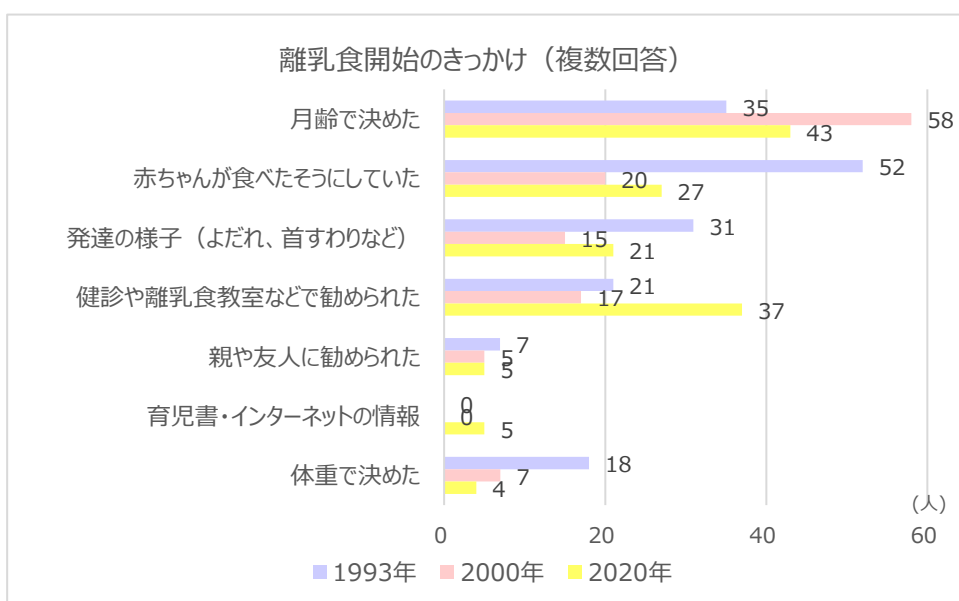
2020 年の調査では離乳食の開始時期は、5 カ月頃から、と回答したママが全体の 68% で一番多かったのですが、6 カ月以降に開始したママたちも約 30% いました。



1993 年は 1%、2000 年は 9%と、6 カ月以降に開始したママたちはほとんどいなかったことから考えると大きな変化と言えるでしょう。

さらに、1993 年には 40% 以上のママたちが 5 カ月以前、と回答していましたが、今では 5 カ月以前に開始するママは、ほとんど見られなくなりました。離乳食の開始時期は後ろ倒しになっていると言えます。

一方、離乳食の開始のきっかけは、「月齢で決めた」、「赤ちゃんが食べたそうにしていた」が大半を占めているのは昔から変わりません。これらに加え、健診や離乳食教室などでアドバイスを受けて決めたママや、育児書・インターネットの情報を参考にしているママも多く、第三者の



声も参考にしている様子が見られました。さらに、回答の項目にはなかったものの、「保育園の入園の都合で」「アレルギーが心配」「(医療機関に受診できるよう) 長期の休暇を避けた・平日に」と言った声も聞かれました。

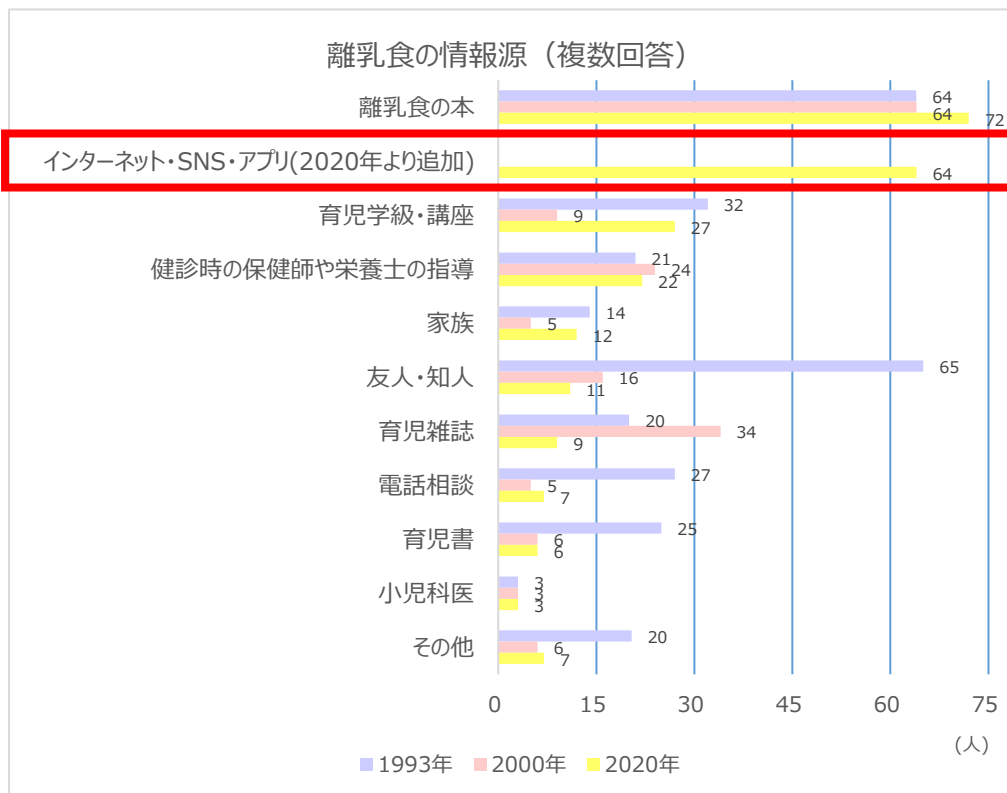
また、今年新型コロナウイルス感染症の影響によって、多くのママたちが頼りにしている乳幼児健康診断や離乳食教室が中止になることが多く、発達の相談に加え、離乳食の相談もできず不安に感じている様子も伺えました。

【ホットボイス～電話相談に寄せられた声～】

- ・もうすぐ満5カ月になる低出生体重児です。離乳食は5カ月から始めると聞きましたが、小さく産まれた子どもでも満5カ月から始めて良いのですか。インターネットでは、月齢通りに始めて良いという意見や、遅らせた方が良いという意見が両方あって迷ってしまいます。(4カ月)
- ・新型コロナウイルスのために保健センターの離乳食教室が中止になりました。4カ月健診もまだ受けていません。満5カ月になったので離乳食を始めようと思うのですが、最初は何から、どうやって進めたら良いのでしょうか。(5カ月)

2. 離乳食の情報源は本に加えて・・・

次に離乳食の情報源についても聞いてみたところ、今も昔も「離乳食の本」を頼りにしているママが一番多いことが分かりました。



そして大きく変わったのは、以前のアンケート調査時には存在しなかった、インターネット、SNS、アプリを利用するママたちが増えていることです。

Twitterなどで他のママたちとの情報交換が盛んになり、離乳食専門サイトやアプリも種類豊富に出てきています。

今回のアンケート結果からは、手軽に離乳食の情報、ノウハウを入手できる便利なツールを利用している多くのママの姿が浮かび上がりました。

### 3. 離乳食作りで困ったことは今も昔も・・・？

離乳食作りで困ったことを聞いてみると、「せっかく作ったものを食べてくれない」、「どんなものを、どのくらい（分量）あげれば良いかわからない」という声が多く寄せられました。いずれも 1993 年、2000 年の調査でも多くのママたちが困っており、20 年経っても変わらない大きな悩みと言えるでしょう。

#### 【ホットボイス～電話相談に寄せられた声～】

- ・離乳食教室で習ったとおりに作っているのですが、なぜか食べてくれません。どこがいけなかったのでしょうか。（5 カ月）
- ・食材をやわらかく煮て、どのくらいつぶしたり、刻んだりすれば良いのか・・・と考えながら作るので、時間も手間もかかり毎回作るのが大変です。（7 カ月）
- ・よく食べてくれるのですが、どのくらいまで食べさせて良いのか限度が分かりません。（8 カ月）
- ・好き嫌いが出てきたせいか、食べるものがだいたい決まっています。そのため作るメニューがワンパターンになりがちです。栄養のバランスが悪くなるのではと心配です。（1 歳）
- ・以前はよく食べていたのですが、3 回食になるころから急に食べなくなりました。せっかく作っても喜んでもらえないので悲しくなります。母乳も前より出なくなっているため、栄養不足が心配です。どうしたら前のように食べてくれるか教えてください（11 カ月）
- ・私は料理が苦手です。おいしそうな離乳食を作ってインターネットにアップしているママがいますが、それを見るたびに気が重くなります。2 回食ですが、あのママみたいにちゃんと作る自信がありません。（7 カ月）

さらに、2019 年に離乳食に関して大きな変化がありました。厚生労働省が公表している「授乳・離乳の支援ガイド」が 12 年ぶりに改訂され、それまでは「卵の開始時期」が「離乳中期（満 7～8 カ月頃）から」とされていたものから「離乳初期（満 5～6 カ月頃）から」と変わりました。そのためかエンゼル 110 番に寄せられる相談でも、「卵の開始時期と進め方がわからない」という具体的な食品の開始時期や進め方の迷いや質問が以前に比べて多くなっています。

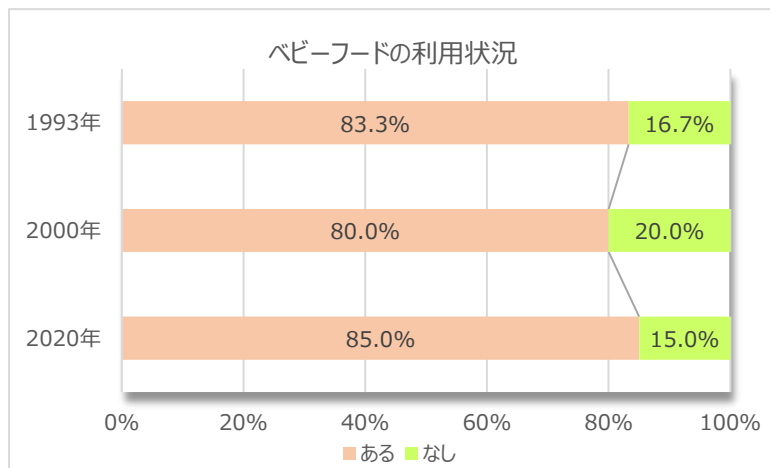
#### 【ホットボイス～電話相談に寄せられた声～】

- ・離乳食教室で、「卵は離乳初期から開始して良い」と聞きましたが本当ですか。「アレルギーが心配なので卵の開始は離乳中期から」と、上の子の時に聞いたことがあるのですが。（5 カ月）
- ・離乳食を始めて 1 カ月過ぎました。「卵を始めるときは、固ゆで卵の卵黄を耳かき 1 杯から少しずつ」と、インターネットで見てその通りに進めていますが、いつまでたっても量が増えません。どのくらい食べられたら 2 回食に進めるのですか。（6 カ月）

#### 4. ベビーフードの利用状況は変わらず

ベビーフードの利用経験は増えているのではないかと予測を立て調査をしましたが、過去2回の調査結果と比べても大きな変化はありませんでした。

利用する理由は手軽で便利、自分では調理しにくい食品を使っている、忙しいときにすぐ食べさせ



られるなどの声が多く聞かれました。その反面、ベビーフードを使っていないママは、経済的な負担感や、使うことへの罪悪感、味の濃さや安全性(添加物)への不安などを持っているようです。厚生労働省の調査では、離乳食作りへの負担を感じるママが全体の33.5%にのぼる、という結果\*が出ています。離乳食作りに時間がかげられない、仕事を持つママも増えています。ママたちのニーズに合った、

安全安心で経済的な負担の少ないベビーフードが増えると、利用率はもっと高まるかもしれません。

\*参考文献：厚生労働省 平成27年 乳幼児栄養調査 離乳に関する動向

厚生労働省 2019年 授乳・離乳の支援ガイドコラム <ベビーフードを活用する際の留意点について>

#### 【ホットボイス～アンケートに寄せられた声～】

- ・ 離乳食は手作りしていますがベビー用の冷凍素材は便利なので、いつも利用しています。(5カ月)
- ・ もうすぐ2回食。次のステップの参考用にベビーフードを購入しました。(6カ月)
- ・ レバーのような自分では処理が大変な食材も食べさせられる。(6カ月)
- ・ 非常食として持っているが、まだ始めたばかりなので手作りしたい(6カ月)
- ・ だしや野菜スープはベビーフードを使っています。(7カ月)
- ・ 帰省時や旅行中だけベビーフードを使っています。(9カ月)
- ・ 自分で作るときよりも、食材の大きさや硬さが月齢に合うようなものになっているところが良い。(9カ月)
- ・ 3回食になってから毎回作るのが大変なので、昼食はベビーフードと決めています。(10カ月)
- ・ 忙しいのでベビーフードを使ってみたいと思うのですが、経済的な負担を先に考えてしまいます。(11カ月)
- ・ ママの体調が悪いときや外出時にすぐ食べさせられる(10カ月)

## 5. まとめ

今も昔も、子育て中のママたちにとって、「離乳食」は大きな悩みの一つです。乳幼児期は個人差が大きく、マニュアル通りにはなかなか進みません。そのせいか、エンゼル 110 番にも多くの離乳食相談が寄せられます。それは、昔から変わらない、ママが子どもを思う気持ちの現れなのでしょう。

一方、ママたちをとりまく社会の状況は、昔と比べて大きく変化しています。例えば、10 年ほど前からスマートフォンの普及が進み、今のママたちにとって欠かせない情報収集ツールの一つとして定着しています。スマートフォンを活用することで、離乳食の情報も昔に比べて、手軽に幅広く入手できるようになりました。

ただし、あまりに受け取る情報が多すぎて迷ったり、他のママたちの成功例ばかりを目にして、必要以上に自信を失ったりするママの姿が見えることが多くなったのも事実です。特に今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で自治体の乳幼児健康診断や離乳食教室が中止になるケースが増え、保健師や栄養士に直接相談する機会が減っていることもその原因の一つかもしれません。

エンゼル 110 番でもこうした現状を理解したうえで、ママたちの悩みや迷いを一つ一つ整理し、本当に必要な情報は何かを一緒に考えながら、それぞれの離乳食相談に向き合っています。

## エンゼル 110 番レポートのバックナンバー

1993 年 4 月	第 1 号『離乳食』
1993 年 7 月	第 2 号『初めての泊りがけ旅行』
1993 年 10 月	第 3 号『胎教』
1994 年 1 月	第 4 号『お年玉』
1994 年 5 月	第 5 号『夫の育児参加と妻の満足度』
1994 年 8 月	第 6 号『妊娠中の食事について』
1994 年 11 月	第 7 号『育児雑誌を読みますか』
1995 年 2 月	第 8 号『早期教育は必要ですか』
1995 年 5 月	第 9 号『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか』
1995 年 8 月	第 10 号『どんな出産をしましたか』
1995 年 10 月	開設 20 周年記念冊子『60 万件の電話相談から』
1996 年 11 月	第 11 号『子育て費用をどう考えますか』
1996 年 2 月	第 12 号『子どものことを夫婦で話し合っていますか』
1996 年 10 月	第 13 号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか』
1996 年 12 月	第 14 号『理想の父親像と母親像』
1997 年 4 月	第 15 号『子育て中のお母さんの自由時間』
1997 年 6 月	第 16 号『子どもを預けたことはありますか』
1997 年 9 月	第 17 号『子育て中のストレス解消法』
1997 年 12 月	第 18 号『かかりつけのお医者選び』
1998 年 4 月	第 19 号『“格好いいお母さん”が当たり前？』
1998 年 6 月	第 20 号『35 歳からの子育て』
1998 年 9 月	第 21 号『これからはママもパソコン使います』
1998 年 12 月	第 22 号『35 歳からの子育て パートⅡ』
1999 年 3 月	第 23 号『実家とどうつきあっていますか』
1999 年 6 月	第 24 号『子どものアレルギーについて』
1999 年 9 月	第 25 号『子ども連れのお母さんが見た街作り』
1999 年 12 月	第 26 号『子育てが楽しいと感じる時』
2000 年 3 月	第 27 号『離乳食は得意ですか』
2000 年 6 月	第 28 号『子育て仲間はどこで見つけましたか？』

2000年9月	第29号『子連れで海外旅行に行きましたか？』
2000年10月	開設25周年記念冊子『医療関係者向アドバイスブック』
2000年12月	第30号『私たちのミレニアム・ベビー』
2001年3月	第31号『ママたちのIT革命』
2001年6月	第32号『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか？』
2001年9月	第33号『妊娠してからの食生活の変化』
2001年12月	第34号『絵本の読み聞かせをしていますか』
2002年3月	第35号『育児日記をつけていますか』
2002年6月	第36号『ママたちの再就職事情』
2002年9月	第37号『テレビやビデオをどのように見せていますか』
2003年1月	第38号『夫の育児参加と妻の満足度（その2）』
2003年4月	第39号『子育てにインターネットを活用していますか？』
2003年7月	第40号『子育てコストとママの生活満足度』
2003年12月	第41号『ママたちの育児スタート -産後に望む支援サービス-
2004年4月	第42号『子育てママの喫煙・禁煙』
2004年9月	第43号『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
2004年11月	第44号『ママたちの産院選びと立ち合い出産の実態』
2005年3月	第45号『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか？』
2005年7月	第46号『赤ちゃんのアレルギー・気になりますか？』
2005年11月	第47号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか？』
2006年4月	第48号『子育てママの携帯電話活用法』
2006年7月	第49号『子ども連れで初めての泊りがけ旅行』
2006年11月	第50号『子どもは何人ほしい？』
2007年2月	第51号『子どもに習い事をさせますか？』
2007年8月	第52号『「3歳児神話」をしていますか？』
2008年1月	第53号『子どもを預けたことがありますか？（その2）』
2008年4月	第54号『「お母さんになったな」と初めて感じたのは？』
2008年9月	第55号『結婚前の料理経験はどれくらいですか？』
2009年1月	第56号『ここが困った！子連れ外出事情』
2009年5月	第57号『不況に負けない！ママの明るい節約術』
2009年9月	第58号『孫育て』



2009年11月	第59号『ママ友とのおつきあい、どうしていますか？』
2010年5月	第60号『夕食の献立どうやって考えていますか？』
2010年8月	第61号『子育て支援で、本当にしてほしいことは？』
2010年11月	第62号『パパはイクメンですか？』
2011年2月	第63号『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
2011年5月	第64号『育児日記をつけていますか？』
2011年9月	第65号『ママたちの節電対策』
2012年1月	第66号『今、大切にしたいもの』
2012年6月	第67号『育児で心配になったきっかけとその解決方法』
2012年11月	第68号『子育てママのお正月』
2013年3月	第69号『名づけ』
2014年4月	第70号『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか？』
2014年12月	第71号『母乳への意識』
2015年4月	第72号『現代のママ事情』
2015年7月	第73号『「食べない子」「食べすぎる子」のママの悩み』
2015年9月	第74号『子育てしやすい街の条件』
2015年11月	第75号『働くママの気持ちと職場の理解』
2016年6月	第76号『ママたちが活用しているアプリは？』
2017年1月	第77号『結婚前の料理経験はどのくらいですか？』
2017年7月	第78号『なぜ、今「電話相談」なのか』
2017年11月	第79号『ママたちのストレスとその解消法』
2018年3月	第80号『2017年 年間統計』
2018年8月	第81号『ママたちの育児スタートは？』
2019年2月	第82号『2018年 年間統計』
2019年10月	第83号『ここが困った！子連れ外出事情』
2020年3月	第84号『2019年 年間統計』
2020年7月	第85号『コロナ禍で寄せられたママたちの不安と悩み』