

すい臓は消化酵素をつくる要です

食品を体の中へ入れるためには、目に見えない「**受け取り手**」(消化酵素)のことを知らないと、アレルギーや下痢を起こしたり、体が成長しない、臓器ができあがらなかったり…

特に、すい臓は生まれてから1年(1歳)で**7倍の重さ**になります。不思議に思いませんか？

すい臓は離乳食を食べることで訓練され、消化酵素を出せるようになります。消化酵素が出る時期に合わせて、少しずつ食品の種類を増やしていくとアレルギーの心配もなくなります。

月齢	赤ちゃんの消化酵素			栄養源	栄養素			赤ちゃんの体の中
	糖質	たんぱく質	脂質		糖質	たんぱく質	脂質	
4か月頃	乳糖分解酵素(ラクターゼ)	ない	ない	母乳	45%	7%	48%	糖、アミノ酸、脂肪酸 → 吸収 そのまま体に入る
5か月頃	だ液(アミラーゼ)	消化できる力は弱い		お粥(10倍粥)	でんぷん 8%			糖 → 少しずつ母乳以外のものも吸収できるようになる
6か月〜7か月頃	たんぱく質分解酵素(ペプシン) 出始める		脂肪分解酵素(膵リパーゼ) 出始める	離乳食 卵黄、豆腐、バター、白身魚、赤身魚、鶏肉		アミノ酸	脂肪酸	消化されやすいので、吸収されやすい 脂肪酸、アミノ酸 → 体の中へ吸収
10か月頃			肝臓から(胆汁酸) 出始める <small>※ 胆汁酸には消化酵素は含まれていないが、脂質を乳化し、消化酵素の働きを受けやすくする</small>	青魚、豚肉、植物油		脂肪酸	アミノ	消化酵素や胆汁酸の中になる → 体の中へ吸収
1歳〜2歳頃	膵(アミラーゼ)	消化できる力が強い		軟飯、ごはん	でんぷん 23~37%			糖 → 体の中へ吸収

すい臓の完成 4歳頃

すい臓のもうひとつの大事な仕事

すい臓は、**血糖値を下げるインスリンというホルモン**を作ります。インスリンを作る力は個人差があり、無限に作れるわけではありません。幼児期からの無駄使いは、すい臓に負担をかけます。

無駄使いの原因になりやすいものは…
単純糖質
砂糖・ジュース
甘いものなど
→ **すぐ体に入る**
→ **すぐインスリンが必要**