

母乳摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

1-6 ヶ月：702g/日

1-12 ヶ月：581g/日

<代表値のもととなる資料>

米山（1998）は1992～1995年に奈良市内の母乳のみで育児をしている授乳婦17人を対象として、乳児の母乳摂取量を調査している。授乳前と授乳後の乳児の体重を測定し、その差を母乳摂取量としている。データは、月齢別に1日（0時～24時）の母乳摂取量で示されている。また、この調査では、残乳がある場合とない場合の摂取量が報告されているが、ここでは残乳がある場合（n=10）の母乳摂取量を示す。月齢1ヶ月～7ヶ月までの平均母乳摂取量は、614～780g/日の範囲をとり、月齢7ヶ月以降の平均母乳摂取量は減少傾向にある。授乳月数1～12ヶ月の母乳摂取量の平均値は、316～780g/日である。月齢5ヶ月までの体重1kgあたり母乳摂取量の平均値は、100g以上/日（4ヶ月目は97gだが）だが、それ以降の月齢別摂取量の平均値は36～82g/日と減少傾向にある。

母乳摂取量（g/日）と体重あたり母乳摂取量（g/kg/日）

		N	母乳摂取量（g/日）			体重あたり母乳摂取量（g/kg/日）		
			平均値	最小値	最大値	平均値	最小値	最大値
月齢	1	10	690	430	1020	148	108	187
	2	10	759	500	1070	135	107	156
	3	10	693	540	900	110	84	134
	4	10	674	420	940	97	65	126
	5	10	780	620	940	107	96	115
	6	10	614	450	850	82	52	107
	7	10	615	420	900	77	52	96
	8	10	518	225	790	66	29	101
	9	8	482	200	770	56	21	94
	10	7	432	280	680	52	29	81
	11	6	397	200	540	43	32	61
	12	4	316	120	480	36	30	66

出典：米山（1998）

代表値は、残乳がある場合の1-6ヶ月、1-12ヶ月における平均母乳摂取量の平均をとったものである。1-6ヶ月における平均母乳摂取量は702g/日、1-12ヶ月では581g/日となる。

<追加的情報>

米山&中本（1993）は、1989年または1999年の4～6月に、成熟児を出産した健康な授乳婦10人を対象に、母乳分泌量、授乳量、母乳中成分の測定を行っている。授乳前と授乳後の乳児の体重の差を授乳量としている。また、母乳中成分の測定のために採取した母乳量、乳児の体重の差、授乳後の搾乳量をあわせたものを母乳分泌量としている。授乳量に関しては、1日あたり授乳量、1回あたり授乳量、1日あたり授乳回数が調べられており、授乳月数ごとの授乳量の平均値は、1～11ヶ月では、357(11ヶ月目)～736(5ヶ月目)g/日である。また、1回あたりの授乳量の平均値の範囲は、28～147g/回である。1日あたりの授乳回数も、授乳月数の経過とともに減少し、その範囲は3.7～7.4回/日となっている。

<数値の代表性>

◇ 代表値の信頼性：高

両調査ともに対象者数は少ないものの、調査時期は違うが母乳摂取量の平均値は同じような値をとっている。

◇ 代表性に関する情報

代表値のもととなる資料

米山（1998）では、奈良県の母乳のみで育児をしている授乳婦 17 人（残乳あり：10 人，残乳なし：7 人）を対象としている。

追加的情報

米山&中本（1993）では、調査の対象となった授乳婦は 10 人であるが、実際の授乳量データの対象者数は 8 人である。

◇ 入手できた資料の数

上記の 2 つと今村（1999）の計 3 資料であった。

<引用文献>

米山京子（1998），母乳栄養児の発育と母乳からの栄養素摂取量，小児保健研究 57（1）：49-57.

米山京子，中本雅子（1993），母乳分泌量，母乳中成分の日内および授乳月数に伴う変動—総蛋白質，S-IgA，カルシウムについて，小児保健研究 52（5）：510-517.

今村榮一（1999），新々版・育児栄養学 乳幼児栄養の実際.

<更新履歴>

2007.3.30 / 文章の体裁を整えました

米国 EPA 暴露係数ハンドブックでの推奨値

米国 EPA の暴露係数ハンドブックの母乳摂取量に関する推奨値は，同ハンドブックの中の Key Study とされるいくつかの文献で報告されている母乳摂取量の値を EPA が独自にまとめ提案したものである。この値のもととなった文献は，母乳のみで育てられている，またはほとんど母乳で育てられている乳児（1 ヶ月～12 ヶ月）を対象としている。平均母乳摂取量の推奨値は，742mL/day（1-6 ヶ月児），688mL/day（12 ヶ月の平均）であり，上限値は 1,033mL/day（1-6 ヶ月児），980mL/day（12 ヶ月の平均）となっている。年齢が 1 ヶ月に満たない乳児の母乳摂取量に関する文献はないとされている。また，推奨値のもととなった文献のデータは 10 年以上前のもので古く，さらにサンプル数も少ないという欠点があると記述されている。