

# 母乳で育った子 睡眠不足少なく 肥満や学習能力に関連

富大研究チーム

富大の研究チームは22日、母乳で育った子どもは人工乳のみで育った子どもよりも1歳時の睡眠不足が少ない傾向にあるとの研究結果を発表した。乳児期の睡眠時間が短いことは将来的な肥満や学習能力の低下に関連するとの報告もある。

り、研究チームは母乳での子育てを薦めている。

チームは子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）に参加した8万2918人の子どもを対象とし、生後6カ月までの栄養摂取の方法について尋

ねた。

母乳のみで育った子は人工乳だけで育った子に比べ、睡眠不足となるリスクが23%軽減された。母乳と人工乳を組み合わせて育児をしたケースでも、人工乳のみとの比較では睡眠不足

のリスクが減った。

富大によると、1歳児の場合、1日11〜14時間の睡眠が適正とされる。富大エコチル調査富山ユニットセンターの稲寺秀邦富大名誉教授は「乳児期の栄養方法が睡眠リズムの形成に関与している可能性を示している」と話した。