

離乳食のすすめ方

【どうして離乳食が必要なの？】

赤ちゃんが成長するためには、水分の多い母乳やミルクだけでなく、固形物で効率よく栄養をとる必要があります。消化吸収能力が未熟な赤ちゃんが、いろいろな食品を食べて栄養をとるためには、消化吸収能力に合わせて少しずつ食品の種類や量を増やし、消化吸収の訓練を行う「離乳食」の過程が必要です。離乳食の開始が早すぎたり遅すぎたりすると、十分な消化酵素が出ず、しっかり噛んで食べる土台作りができません。段階を経て色々な食品の消化訓練を繰り返すことで消化酵素がしっかり出るようになり、食物アレルギーが起こりにくくなります。

【離乳食を始める目安】

生後5～6か月頃から始めます。赤ちゃんからの以下のサインがいくつかでてきたら離乳食を始めましょう。

- ①首がすわり、支えると座れる ②大人が食べる様子をじっと見たり、よだれを出したりするなど食べ物に興味を示す
- ③白湯やお茶をスプーンで与えたとき、押し出すことが少なくなる

【離乳食で注意すること】

- ・赤ちゃんは病原菌に対する抵抗力が低いため、手洗いや調理器具の消毒を行いましょう。
- ・作り置きした離乳食の保存目安は、冷蔵で24時間まで、冷凍で1週間までです。与える時は中心部まで十分加熱し、冷ましてから与えましょう。
- ・乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは「はちみつ（加工品を含む）」を食べさせないでください。
- ・ベビーフードを利用する場合、月齢や固さが合うものを選びましょう。与える前に保護者が食べて、味や固さ等を確認しましょう。必要に応じて食材を加え、栄養の偏りや過不足が無いよう注意しましょう。開封したらすぐ与え、食べ残しは与えないようにしましょう。
- ・離乳食を食べてアレルギー症状（下痢・湿疹等）が出たら医師に相談しましょう。保護者の判断で食事制限を行わないようにしましょう。
- ・母子手帳の身体発育曲線に体重や身長を記入し、曲線に沿って成長しているか確認しましょう。

生後5～6か月頃	口の動き・固さの目安	1食の目安量	1日のスケジュール(例)	この時期のQ&A
<p>よだれがよく出るようになり、食品が飲み込みやすくなります。消化が良いなめらかにすりつぶした状態のものを与えて食品を飲み込む訓練をスタートしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初めての食品は1日1品を1さじから。色々な味を体験することで味覚が育ちます。 ●味付けは不要です。赤ちゃんの味覚は敏感です。塩分を排泄する腎臓の動きも未熟なので、塩分をとるとからだに負担となります。 ●離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがらだけ十分に与えましょう。主な栄養源は母乳やミルクです。 	<p>★口の動き 口をとじて舌で食物の味や舌ざわりを感じ、飲み込むことができるようになる。</p> <p>↓</p> <p>★固さの目安 なめらかにしたプレーンヨーグルト状ゆで汁で調整する</p> <p>慣れてきたら少しずつ水分をへらしていく</p>	<p>胃の大きさは200ml</p> <p>満腹と空腹のリズムを作ります。食後4時間で食物が消化されて空腹になります。</p>	<p>6時</p> <p>1回目 10時</p> <p>14時</p> <p>18時</p> <p>22時</p>	<p>●離乳食は何時頃が良いですか 消化酵素がよく働く明るい時間がおすすめです。離乳食を同じ時間に食べる生活を繰り返すことで自律神経が育ち、消化能力が育っていきます。</p> <p>●食物アレルギーが心配です 免疫反応の異常や消化吸収機能が未熟な場合に起こることがあります。消化吸収力に合わせて少しずつ食品の種類や量を増やしましょう。</p> <p>●離乳食を食べてくれませんか この時期は量にこだわらず、焦らずゆっくり進めましょう。離乳食を口から出してしまってもありますが、楽しく食べる体験を繰り返すことで食べてくれるようになります。</p>
<p>生後7～8か月頃</p> <p>内臓や筋肉が成長し、消化酵素（材料：たんぱく質）も増えてくる時期です。少しずつたんぱく質の量を増やし、消化の訓練をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●離乳食を始めて1か月を過ぎた頃から1日2回にします。2回目の食事は少しずつ量を増やしましょう。味付けはまだ不要です。 ●たんぱく質や脂肪の消化酵素が少しずつ増えてきます。たんぱく質の消化訓練をしましょう。魚：赤身魚（マグロ、カツオ等） 肉：ささみ、鶏むね肉の皮なし 食品の種類を増やし、色々な味や舌ざわりを楽しみましょう。 ●お粥、野菜、たんぱく質を組み合わせ栄養バランスを整えましょう。 	<p>★舌食べ 舌を上押し上げて食物を上あごで押しつぶすことができるようになる。</p> <p>↓</p> <p>★固さの目安 舌と上あごでつぶせる「絹ごし豆腐」くらいの固さ（親指と小指でつぶせる程度）</p> <p>やわらかくゆでて粗めにつぶす。</p>	<p>7倍粥 70～80g 野菜 25g 芋類 10g</p> <p>★たんぱく質食品 1回にどれか1品 魚 10～15g 肉類 10～15g 豆腐 30～40g 卵黄 1/2こ分</p>	<p>6時</p> <p>1回目 10時</p> <p>2回目 14時</p> <p>18時</p> <p>22時</p>	<p>●あまり食べません。2回食にするのはもう少し先がよいですか 小食でも2回に増やせば、1日に食べる合計量が増えます。生活リズムを整え、食事の前は適度な空腹にしましょう。</p> <p>●かまずに飲み込んでいる気がします 口の発達に合わせた固さになるよう離乳食の形態を見直しましょう。この時期の固さの目安は、舌でつぶして食べることができる固さです。</p> <p>●『おやつ』はいつからですか 離乳食が完了し、食事中心で栄養がとれるようになる頃から必要となります。それ以前に与えると、離乳食を食べなくなることがあります。</p>
<p>生後9～11か月</p> <p>体をたくさん使うので骨や筋肉が育ちます。主に離乳食で体づくりをするため、離乳食を1日3回食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●脂質の消化が良くなり、脂質が多い食品を食べることができます。魚：青魚（サンマ、アジなど）、肉：鶏もも肉、豚ひき肉 ●たんぱく質の目安量を確認しましょう。腎臓は血液中の不要物をおしここと一緒に出しています。必要以上にたんぱく質をとると老廃物がたくさんできるため、それを処理する腎臓に負担となります。 ●お粥、野菜、たんぱく質を組み合わせ栄養バランスを整えましょう。 	<p>★歯ぐき食べ 歯ぐきでつぶして食べるようになる。前歯で噛み取る訓練を始める。</p> <p>↓</p> <p>★固さの目安 歯ぐきでつぶせる「完熟バナナ」くらいの固さ（親指と薬指でつぶせる程度）</p>	<p>5倍粥 80～100g 野菜 30g 芋類 10g</p> <p>★たんぱく質食品 1回にどれか1品 魚 15g 肉類 15g 豆腐 40g 卵黄 1～全卵1/2</p>	<p>6時</p> <p>1回目 10時</p> <p>2回目 14時</p> <p>3回目 18時</p> <p>22時</p>	<p>●食事中に落ち着きが無くて困ります 食前は適度に空腹になるようにして、食事に集中できる環境にしましょう。赤ちゃんの集中力の限界は20分程度です。時間を決めて食卓を片付けましょう。</p> <p>●牛乳はいつから飲めますか 1歳頃から飲むことができます。卒乳に向け、離乳食に使い慣らします。少しずつ乳製品の量を増やし、徐々に牛乳に切り替えましょう。</p> <p>●フォローアップミルクは必要ですか 母乳やミルクの代替品ではないので、離乳食を基準量食べていけば不要です。離乳食の補助として与える場合は9か月以降にしましょう。</p>