

離乳食の完了にむけて

1歳頃

離乳食の完了にむけて、1日3回の食事でお腹いっぱいになります。卒乳にむけて乳製品を増やします。

- 自分で食べたいという気持ちを尊重しましょう。
- 奥歯が揃っていないので、食物をかむ力はまだ弱い時期です。食事は固さを加減し、柔らかくしましょう。お母さんの親指と薬指、そのうち親指と人さし指でつぶせるくらいの固さがこの頃の目安です。
- 味覚に敏感なので、薄味で素材の味を経験しましょう。濃い味付けは、塩分を排泄する腎臓に負担をかけます。
- たんぱく質を消化する酵素が増えます。胆汁の分泌もよくなり脂肪も消化しやすくなります。
- 食事が目安量を十分食べられるようになると卒乳の時期です。卒乳にむけて乳製品を増やしましょう。目安量の牛乳が飲めるようになった頃、夜の授乳をやめていきます。目安は1歳2～3か月頃です。

年齢	体重(kg)	母乳または ミルク	たんぱく質食品				野菜等				穀類		調味料		
			・乳牛製品	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋	果物	海藻類	ごはん	砂糖	油
1歳頃	8.5～9.5	400～300ml	無糖ヨーグルトか牛乳 50ml チーズ 10g	全卵 2/3個	20g	20g	豆腐 40g	15g × 3回	20g × 3回	50g	30g × 2回	2～5g 胃腸の働きで異なる	軟飯 90～100g × 3回	3g	6g すりごまも含む
1歳2か月頃	8.7～9.5	200～100ml	無糖ヨーグルト 100g チーズ 20g 牛乳(温) 100ml												
3か月頃	9～10	卒乳 0ml	牛乳 400ml												

体重や食欲等でこの量を加減する

1歳6か月頃

幼児食のスタートです。生活リズムを整え、3回の食事は大人と同じ時間にしましょう。また、走ったり、階段を登ったりすることができるようになるため、筋肉やエネルギーが必要となります。

- 3回の食事と2回の間食で、1日に必要な栄養素が摂れるようになり、夜の母乳・ミルクはいらなくなります。
- 一度にたくさん食べられないため、「間食」が必要です。「間食」はお菓子ではなく、食事で摂りきれない1日の食品のうち、足りないものを選びましょう。牛乳+果物などもよいでしょう。

年齢	・乳牛製品	たんぱく質食品				野菜等				穀類		調味料		
		卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋	果物	きのこ	海藻類	ごはん	砂糖	油
1歳6か月	牛乳で 400ml	全卵 1個	20g	20g	豆腐 40g	60g	70g	50g	100g	5g	2g	80g × 3回	5g	6g
2歳			30g	25g		80g	90g			10g	10g	100g × 3回		
3歳			50g	50g		豆腐 110g	150g			250g	100g	80kcal		
【参考】 成人(30代母)	200ml		50g	50g	豆腐 110g	150g	250g	100g	80kcal	50g	30～50g	個人によって異なる	20g	個人によって異なる

2歳頃

身長が伸びて筋肉がついてくる時期です。

- 好き嫌いが出てくる時期です。「甘み」は本能的に好きな味なので好んで食べますが、食べてほしいものはしっかりお腹をすかせて食べさせましょう。
- 歯は16～20本と増える頃ですが、かむ力は3歳頃でも大人の1/5程度です。肉や野菜はかみ切れず、好き嫌いにつながることがあります。生野菜はまだ食べるのが難しいため、小さく切って柔らかくゆでるなどの工夫が必要です。

食品の目安	食品のなかま
魚介類 1/2切で50g	緑黄色野菜：にんじん、ほうれん草、トマトなど
肉類 薄切り肉2～3枚で50g	淡色野菜：大根、キャベツ、玉ねぎ、白菜など
豆腐 大1丁300～400g 小1丁150g	
じゃがいも 1個 100g	調味料の目安
果物 りんご1/4とみかん1個で80kcal	砂糖 大さじ1 9g
	油 大さじ1 9g

例えばこんな組み合わせ 例：2歳

	穀類	たんぱく質食品	野菜類	牛乳
朝食	食パン6枚切1枚	オムレツ卵1個	トマト・ブロッコリー45g	50ml
昼食	うどん150g	肉25g	煮野菜45g	チーズ10g
夕食	100g+のり5g	焼き魚30g	豆腐40g	野菜スープ45g

	牛乳	果物
午前おやつ	100ml	50g
午後おやつ	150ml	50g

食事で摂りきれない残りの「牛乳と果物」を間食でとります。

3歳頃

体を使ってたくさん遊ぶ時期です。

- 胃の容量が400～450mlと1歳頃の倍になります。たんぱく質や脂肪の消化酵素が増え、大人と同じものを消化できるようになってきます。糖質の消化酵素は、4歳に向けて大人並みになっていきます。
- 毎日決まった時間に食事をする、消化酵素の出るリズムが整い消化能力が高まります。生活リズムを整え、朝食をしっかり食べて活動しましょう。
- 食事の準備や調理のお手伝いなどを体験させてみましょう。

◎すい臓で作られる”インスリン”という血糖を下げるホルモンの分泌は4歳頃まで未熟です。

	1歳6か月	母
①体重	10.5kg	50kg
②血液量 (体重の1/13)	800ml	4,000ml
③血糖量	0.8g	4g

乳酸菌飲料1本80ml(砂糖15g)を飲むと血糖量は・・・

	1歳6か月	母
血糖量	16g	19g
④血中濃度	2g/100ml	0.5g/100ml

正常な血糖の20倍！ 再び正常な血糖の0.1g/100mlに戻さなければなりません。

	1歳6か月	母
⑤1日の砂糖量	5g	20g

血液中に糖が多いと、血液中のたんぱく質と余分な糖がくっついてしまい、本来のたんぱく質の働きが妨げになってしまいます(糖毒性)。そうならないようにインスリンが素早くすい臓から分泌されますが、すい臓が未熟な子どもの体には負担になります。

糖は脳の大事なエネルギーです。すい臓が未熟な子どもたちは、砂糖ではなく、穀類(米など)に含まれる糖の方が、上手くエネルギーとして使われます。