

噛む力を育てる離乳食のすすめ方



おうちの方へのメッセージ

離乳食は母乳やミルクだけを飲んできた赤ちゃんにとって、初めての食事です。栄養面以外にも、食べる楽しみを知り、食べる練習をするという大きな役割があります。「噛んで食べる」ことは、自然に身につくものではありません。適切な離乳の進め方がある、はじめて獲得できる力なので、下記を参考にされながら、食べ物に親しむ体験を増やしてあげましょう。

口の動きとステップアップのポイント

歯の生え方 口の動かし方	調理形態	お子様の成長に合わせたステップアップのポイント
<p>歯が生える前 舌は前後に動く 口を閉じて飲み込む</p> 	<p>マヨネーズ くらい</p> <p>すりつぶす</p>	<p>開始のサイン</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ物に興味を示す <input type="checkbox"/> 生後5、6か月頃である <input type="checkbox"/> スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる <input type="checkbox"/> 首のすわりがしっかりして寝返りができる <input type="checkbox"/> 5秒以上座れる <p>初期から中期にステップアップする目安</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生後7か月以降である <input type="checkbox"/> 食べ物を、舌の前後運動で口の奥に運び、飲み込むことができる <p>【チェック方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> * 下唇にスプーンを置くと、上唇を閉じてスプーンをはさむことができる * 食べ物を飲み込む時に、上唇の形は変わらずに、下唇が内側に入る 
<p>下の乳前歯が生える 舌は上下に動く 食べ物を舌と上あご でつぶす</p> 	<p>豆腐くらい</p> <p>みじん切り</p>	<p>*中期から後期にステップアップする目安*</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 形のあるもの（5mm角程度）が食べられる <input type="checkbox"/> 舌と上あごで押しつぶす口の動きができる <p>【チェック方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> * 左右同時に伸縮 * 上下の唇が閉じて薄く見える 
<p>上の乳前歯が生える 舌は左右にも動く 食べ物を歯ぐきでつ ぶす</p> 	<p>バナナくら い</p> <p>5～8mm 角くらい</p>	<p>*後期から完了期にステップアップする目安*</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ物を、前歯でかじりとることができる <input type="checkbox"/> 歯茎でつぶす動きができる <p>【チェック方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> * 下あごが左右にうごいたり、上下の唇がねじれる * 噛んでいる側の口角が引かれる 
<p>上下4本ずつ生える 奥歯（第一乳臼歯）が 生える 奥歯で噛む</p> 	<p>肉団子くら い</p> <p>1cm角くら い</p>	<p>*離乳の完了の目安*</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 形のある食べ物をかみつぶすことができる <input type="checkbox"/> エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外からとれる <input type="checkbox"/> 1日3回の食事のリズムができた



ハチミツ、ハチミツ入りの飲料やお菓子などは与えない！

- ◆ 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリ又ス症にかかることがあります。
- ◆ ボツリ又ス菌は熱に強いので加熱調理では死滅しません。

お子様の成長・発達に合わせて、その時期に食べやすいもの・形状・調理法を変えていくことで、食べる動きを引き出すことができます。



段階別の基本の食事

離乳初期 生後5～6か月頃

なめらかにすりつぶした食べ物を、口を閉じてゴックンと飲み込む練習の時期

●離乳食のすすめ方カレンダー

○=小さじ1 (5ml)

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	...	30
穀類・ いも類	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	...	○
野菜・ 果物								○	○	○	○	○	○	○	○	...	○
豆・ 魚・ 卵黄															○	...	○

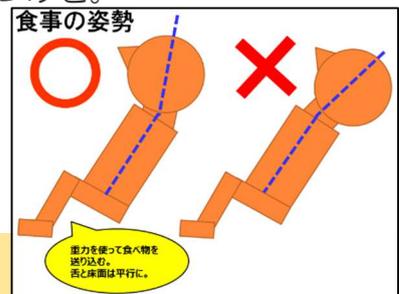
あせらずゆったりしたペースで進めましょう



- *はじめは、お米のお粥をすりつぶしたものを、1日1回1さじからスタート
- *量は目安であり、個人差が大きい。量よりも食べ方を重視
- *調味料で味をつけない。昆布だしなど、素材を生かした味つけを。
- *離乳食を開始して1か月過ぎたら、1日2回食に。
量は1回目の1/3程度から始める。

●形状の目安

ヨーグルトやマヨネーズくらい



●食べさせ方

- ① 食べやすい姿勢は、上半身が少し後ろに傾いた状態。椅子の場合は、体がぐらつかないように、腰まわりをタオルなどで固めてあげると安定する。
- ② スプーンを下唇の上に水平にのせる。
- ③ 上唇ではさむまで待ち、唇を閉じたら、スプーンを水平に引きぬく。



NG例と、食べる動きを引き出す方法



NG スプーンにてんこもりにのせる

⇒唇で取り込めるよう、量はスプーンの1/2～1/3量程度にしましょう。

NG 口の奥までスプーンを入れたり、スプーンを上あごにこすりつける

⇒食べ物を舌で口の奥に運ぶ練習の妨げになってしまうので、与え方②③を参考に。

NG 無理やり口の中にスプーンを突っ込む

⇒「ごはんだよ」などと優しく声をかけたり、目の前で食べ物を確認させたり、スプーンで下唇を優しくつついてサインを送るとお口をあけてくれますよ。

●タイムスケジュールの例

1回食



- * 1日の授乳タイムの1回を離乳食の時間にあてます。与える時間はお子様の機嫌が良い午前中がおすすめです。
- * 母乳やミルクは、離乳食後だけでなく、授乳のリズムに沿って、欲しがらだけ与えましょう。

2回食



- * 2回目の食事は、授乳から4時間以上あけると、空腹感があるのでスムーズに食べることが多いです。
- * 深夜以外の時間であれば、お家の方のゆとりがある時間で大丈夫。毎日なるべく同じ時間帯に食べるようリズムを作っていきます。

●食物アレルギーについて

- * 離乳の開始や特定の食べ物の摂取開始を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありませんので、生後5~6か月頃から開始しましょう。
- * 湿疹がある子どもでは食物アレルギーの発症リスクが高いことが知られています。この場合もむやみに摂取開始を遅らせるのではなく、医療機関を受診して皮膚症状の改善を行い、離乳食の開始について相談しましょう。
- * 食物アレルギーを疑う症状が出た場合は、自己判断で食品の制限をせずに医師の診断に基づいて進めましょう。
- * 卵などを食べさせることに不安をもつ方もいらっしゃると思いますが、遅らせることでアレルギーを予防する効果はありません。卵黄は、固ゆでしたものをすりつぶし、水分でのばしたものを人1さじずつから開始して、お子様の様子を見ながら量を増やしていきましょう。

●離乳食初期に食べやすいもの



離乳中期 生後7～8か月頃

豆腐くらいの固さのものを、舌を上あごに押しあててつぶし、モグモグと食べる練習の時期

●形状の目安

豆腐くらい



にんじんや芋などをやわらかくゆでて、3～5 mm角くらいに切り、軽くつぶしたものに、とろみをつけたものからスタートしてみましょう。やわらかさの目安は、親指と薬指で食べ物をはさみ、軽く力を入れたらつぶせるくらいです。

●食べさせ方

- ① 支えがなくても座れるようになったら、イスを利用します。足の裏を床や補助板にぴったりつけてあげましょう。(モグモグするための力が入りやすくなります。足がぶらぶらしていると、噛む力は20%減といわれていますので、足をぴたっとつけて食べる習慣を今から身につけましょう。)
- ② お茶や汁物で、すすり飲みのトレーニングをはじめましょう。スプーンを下唇の上に置いたら、上唇に食べ物を触れさせて、すする動きを引き出します。この時、スプーンを急いで持ち上げてしまうと上唇の力がつきません。

●タイムスケジュールの例

午前中に1回、午後に1回の2回食のリズムをつけます。
離乳食後の授乳は、欲しがるだけあげます。



●離乳中期Q&A

Q 形があるものはべっと出してしまう

以下の解決策から、お子様に合った方法をお選びください。

- A1 固すぎるのかも。親指と薬指で食べ物をはさみ、軽く力を入れてつぶせるかチェックしてみましょう。
- A2 小さすぎても、舌でつぶしにくいので、この時期は3～5 mm角くらいにしましょう。お子様に与える前に、お家の方が、歯を使わずに舌で上あごに押しつけて食べることができるか確かめてみましょう。
- A3 食べ物が口の中でばらばらに広がると飲み込めずに出してしまいます。水溶性片栗粉などでトロミをつける、ヨーグルトと和えるなど、飲み込みやすい形にしてあげましょう。
- A4 下の乳前歯が生えていますか？下前歯が生えるとそれがストッパーとなり、舌が前後だけでなく、上下にも動きやすくなります。今は、形状を変えていくよりも食べられる食材を増やすことを進めてきましょう。お子様の成長に合わせて進めることが大切です。

●離乳食中期 1回あたりの目安量(g)

穀類・いも類	野菜・果物	魚・肉・豆腐・卵・乳製品
 <p>全がゆ 50～80</p>	 <p>20～30</p>	 <p>ささみ 赤身魚</p> <p>魚 10～15 または肉 10～15、 または豆腐 30～40、 または卵黄 1～全卵 1/3 個、 または乳製品 50～70</p>

離乳後期 生後9~11か月頃

バナナくらいの固さのものを、前歯でかじりとり、奥の歯茎でつぶして食べる練習の時期

●形状の目安

完熟バナナくらい

●食べさせ方

手づかみ食べの練習をしていきましょう。

- ・パンやスティック煮野菜を手に持たせることで、食べ物の固さ・感触・温度を感じることができます。
- ・前歯で噛み切る練習をすることで、自分の一口量を学ぶことができます。
- ・自分の意思で食べられる環境にしてあげること、自立食べの一步になります。



NG例と、食べる動きを引き出す方法

NG 手や口が汚れるとすぐに拭く

⇒すぐに拭かずに、手や口で食べ物を感じている様子を見守りましょう。

食べる楽しみを知り、食の自立を促すことになります。



●タイムスケジュールの例

- *一日3回食のリズムをつけます。昼食は、前の授乳から4時間ほどあけた14時などにします。
- *慣れてきたら朝ご飯や、昼ご飯の時間を早くしていき、少しずつ大人の食事時間に合わせます。
- 3回目の食事はあまり遅くならないようにして、早寝の習慣をつけましょう。



●離乳中期Q&A

Q 手づかみ食べをはじめたら、口に入る量が減ってきた

A 「これだけは食べてほしい」と思う量を別のお皿に取っておいて、お子様が手づかみで食べるのと同時に、お家の方が食べさせてあげましょう。また、スプーンを持ちたがる場合は、お子様が持つ用とお家の方が持つ用の2本準備しましょう。

Q フォローアップミルクに切り替えるべき？

A 離乳が順調に進んでいる場合は必要ありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、必要に応じて、食後にフォローアップミルクを飲ませる、お粥やみそ汁に混ぜる、ミルク煮などの料理に活用しましょう。

●離乳食後期 1回あたりの目安量(g)

穀類・いも類	野菜・果物	魚・肉・豆腐・卵・乳製品
 <p>全がゆ 90~軟飯 80</p>	 <p>30~40</p>	 <p>魚 15 または肉 15、 または豆腐 45、 または全卵 1/2 個、 または乳製品 80</p>

離乳完了期 生後 12~18 か月頃

肉団子くらいの固さのものを、前歯でかじりとり、奥歯でつぶして食べる練習の時期。

●形状の目安

肉団子くらい

●咀嚼の練習方法

- * お子様が進めるようになったら食材の切り方を少し大きめにし、お家の人と一緒によく噛んで食べてお手本を見せてあげましょう。
- * 奥歯でつぶせますが、すりつぶすことはまだできません。そのため、薄っぺらいレタスや、弾力のあるかまぼこなどは苦手なことが多いので、大人と同じ食事ができるとは考えず、長さを短くする、煮る、しんなりさせるなどの工夫をしながら、噛む練習をしていきましょう。

●タイムスケジュールの例



早寝、早起きをし、朝・昼・夕の食事時間が決まってくると、空腹感を覚える生活となり、食事トラブルが少なくなります。

離乳が完了すると、おやつ（間食）が必要です。その理由は、1日3回の食事だけでは、成長に必要な量が満たせないからなので、おやつは、「甘いお菓子」ではなく、「食事の一部となるようなもの」にします。

（例）いも類、果物、穀類（おにぎり、甘すぎないパンなど）、乳製品など

●ベビーフードについて



◎メリット◎	△デメリット△
<ul style="list-style-type: none"> • 手間が省ける • もう一品増やすことができる • 外出や旅行の時、又は不足がちな栄養素を補いたい時に便利 • 災害時に備えてストック 	<ul style="list-style-type: none"> • 商品によっては固すぎたり、やわらかすぎる • 多種類の食材を利用した製品ではそれぞれの食材の味や固さが味わえない • ベビーフードだけでは栄養バランスがとりにくい場合がある

●離乳食完了期 1回あたりの目安量

<p>穀類・いも類</p> <p>軟飯 80~ごはん 80</p>	<p>野菜・果物</p> <p>40~50</p>	<p>魚・肉・豆腐・卵・乳製品</p> <p>魚 15~20 または肉 15~20、 または豆腐 50~55、 または全卵 1/2~2/3 個、 または乳製品 100</p>
--	----------------------------------	--

* 上記の量はあくまでも目安です。食事量がお子様の成長や発達に合っているかは、成長曲線のカーブに沿っているかどうかで確認できます。