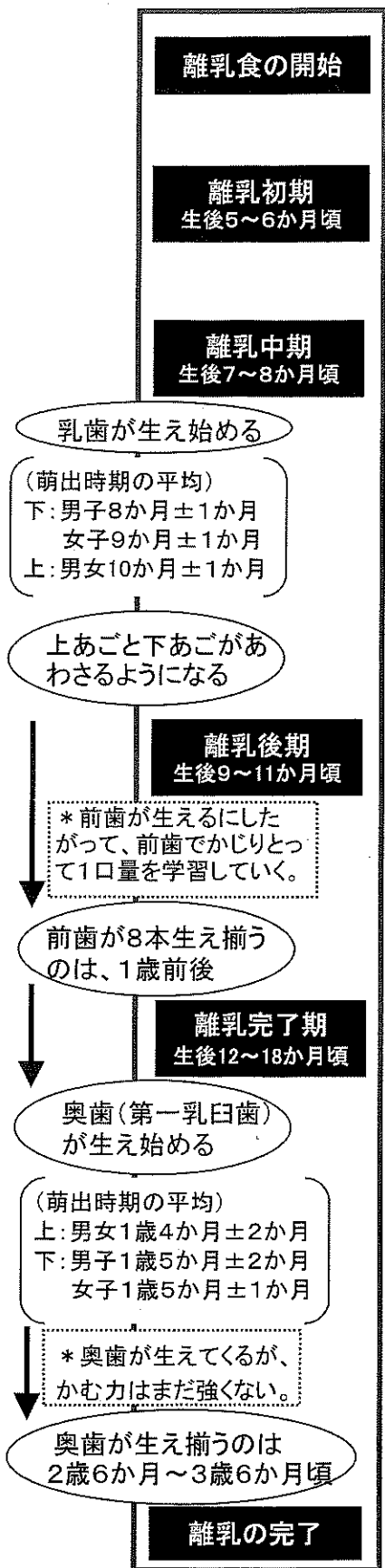


離乳食=進め方の目安

咀嚼機能の発達の目安

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始



◆口に入った食べものをえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える

【支援のポイント】

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらいの状態)

◆口の前の方を使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える

【支援のポイント】

- ・平らなスプーンを下くちびるのにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
- ・舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいが目安)。
- ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。

◆舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える

【支援のポイント】

- ・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上のにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さ(指でつぶせるバナナぐらいが目安)。




◆口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える

◆手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える

【支援のポイント】

- ・手づかみ食べを十分にさせる。
- ・歯ぐきでかみつぶせる固さ(肉だんごぐらいが目安)。

離乳の進め方の目安

		離乳の開始	→			離乳の完了
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。						
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量						
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80	
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III	魚 (g)		10～15	15	15～20	
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3		
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100		
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

【例示】 離乳食の進め方（調理の工夫）

月 齢	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月
離乳食回数	1回	2回	3回	3回
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
固さの目安になる食品	ポタージュぐらい	絹ごし豆腐ぐらい	バナナぐらい	ミートボールぐらい
1回当たりの目安量	穀類	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80g	全がゆ90～軟飯80g
	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30g	30～40g
	魚	慣れてきたら豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～15g	15g
	又は肉		10～15g	15g
	又は豆腐		30～40g	45g
	又は卵		卵黄1こ～全卵1/3こ	全卵1/2こ
又は乳製品	50～70g	80g	100g	
上の量は目安です。体重・身長伸びなど子どもの様子を見ながら量を調整しましょう。				
主食	つぶしがゆ パンがゆ うどんのくたくた煮	全がゆ おじやはかりにならないで	全がゆ～軟飯 マカロニのやわらか煮	軟飯～ご飯 ロールサンド
副菜	かぼちゃのペースト 青菜のうらごし煮 じゃがいもマッシュ	やわらか煮 さつまいもとりんごの重ね煮	緑黄色野菜も取り入れて 含め煮・あえものおひたし チーズ入りじゃがいもお焼き	油炒め 天ぷら ひじきの煮物
主菜	魚 肉 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品	白身魚のとろとろ煮 高野豆腐のすりおろし豆腐のくず煮 卵黄のペースト	魚のほぐし煮 レバーペースト なっとう汁 卵黄マッシュ	焼魚 魚フライ ハンバーグ 厚揚げ煮物 煮豆 卵焼き 飲用牛乳 グラタン
油脂		バター	植物油	
調味料		みそ・しょうゆ・砂糖	トマトケチャップ	はちみつはボツリヌス症予防のために1歳以降に

- ※ 離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせた食事とする。
- ※ 油脂は少量の使用とする。
- ※ 母乳育児の場合適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDを含む食品を意識的に取り入れる。
- ※ 離乳完了期には、1日3回の食事の他に1日1～2回の補食(おやつ)を必要に応じて与える。

ベビーフードを活用する際の留意点について

平成27年乳幼児栄養調査において、離乳食について、何かしらの困ったことがあると回答した保護者は74.1%であり、「作るのが負担、大変」と回答した保護者の割合は最も高く、33.5%であった。

離乳食は、手作りが好ましいが、ベビーフード等の加工食品を上手に使用することにより、離乳食を作ることに對する保護者の負担が少しでも軽減するのであれば、それも一つの方法である。

ベビーフードは、各月齢の子どもに適する多様な製品が市販されている。手軽に使用ができる反面、そればかりに頼ることの課題も指摘されていることから、ベビーフードを利用する際の留意点を踏まえ、適切な活用方法を周知することが重要である。

ベビーフードの利点と課題

【利点】

- ① 単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数、調理形態も豊かになる。
- ② 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
- ③ 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になる。

【課題】

- ① 多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- ② ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素などのバランスが取りにくい場合がある。
- ③ 製品によっては子どもの咀嚼機能に對して固すぎたり、軟らかすぎることもある。

ベビーフードを利用する時の留意点

◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。

◆離乳食を手づくりする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手づくりする際の参考に。

◆用途にあわせて上手に選択を。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も多様。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。ベビーフードを利用するに当たっては、品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。