離乳食ってどんなもの？

離乳食は、赤ちゃんが成長するのに伴い、おっぱいやミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、おっぱいやミルクだけの「飲む食事」から、大人と同じ「かんで食べる食事」に慣れるまでの間の食事です。

食品の量と種類を増やしながらゆっくりと進め、無理強いせずに離乳食の時間が楽しいものにすることが大切です。

離乳食の進め方

☆離乳の開始☆

なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えた時を離乳の開始といいます。その時期はおよそ生後５～６か月頃が適当です。子どもの一人一人の成長発達等を考慮し、充分に母乳・育児用ミルクでの保育をしながら始めましょう。

目安は

- ●首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ●５秒以上座れる
- ●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
- ●食べ物に興味を示す　など‥

☆離乳初期（生後5～6か月頃）☆

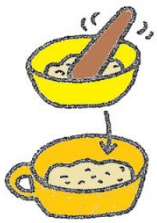
この時期は栄養をとることよりも、離乳食をゴックンと飲み込むこと、またその舌ざわりや味に慣れることが目的です。離乳食は１日１回与え、食べる量はまだごくわずかです。

離乳食の固さ

なめらかにすりつぶして粒がなく、適度にねばり気のある状態。ポタージュ状のもの。

食べものの種類

離乳の開始では、消化のよいおかゆ（米）から始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。



アクやにおいの強いものは避け、軟らかく加熱し裏ごししたり、すりつぶしたりしてから野菜スープなどでのばし、ポタージュ状にします。

新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきましょう。とろみをつけると食べやすくなります。

なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満１歳までは使いません。

食べるときの様子

多くの赤ちゃんはまだ歯が生えず、舌は前後にしか動きませんが、上下の唇を閉じて、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込みゴックンと飲み込めるようになります。最初は口をパクパクさせますが、ポタージュ状に慣れてくるとスプーンを取り込んでいったん唇を閉じ、口にためてからゴックンと飲み込めるようになります。

注意する点

★味つけについて … 塩分は腎臓の機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。離乳の開始頃では調味料は必要ありません。

★母乳・育児用ミルクについて … 授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

[進め方と目安量の例]　　＝小さじ

	1・2日目	3・4日目	5・6日目	7~10日目	11~15日目	16~25日目	26~30日目
おかゆ				×4	×5	×6	およそ30g
野菜							およそ15g
豆腐・白身魚卵黄など							およそ10g

※離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

☆離乳中期（生後7～8か月頃）☆

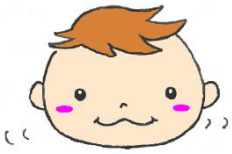
この時期の赤ちゃんはゴックンも上手になり、フワフワしたものを舌と上あごでつぶして食べるモグモグの練習の時期です。離乳食は１日２回にして生活リズムをつけていきましょう。

いろいろな食品が食べられるようになりますが、消化の悪いもの、生もの、特別硬いもの、香辛料は避けましょう。

離乳食の固さ

舌でつぶせる豆腐ぐらいの硬さ。指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさがよいでしょう。

食べるときの様子



唇をしっかり閉じて、舌の上下運動で食べものを上あごに押しつけ、つぶすことができるようになります。唇は左右対称に引かれるようになります。

食べものの種類

１回に食べる量が増えてくると栄養のバランスも大切になってきます。おかゆやいも類などの炭水化物、肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物類のビタミン・ミネラルの３つの食品グループからバランスよくそろえるようにしましょう。

離乳が進むにつれ、卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進め、食品の種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせ、野菜類には緑黄色野菜も用いるようにしましょう。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いて構いませんが、牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防のため１歳を過ぎてからにしましょう。

注意する点

【食べさせ方】

赤ちゃんが上手にゴックンできない時はあせらないで、離乳初期頃のメニューや硬さを続けましょう。

【味つけについて】

しょうゆ、みそ、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類の使用も少量にしましょう。

【食べ物の形態について】

形の小さすぎるものばかり食べさせると、丸飲みする原因にもなります。充分にやわらかく煮れば自分の舌でつぶせるので、ある程度の形は残して少しずつ練習しましょう。

この時期はまだ、食べものをすりつぶすことができないので、舌でつぶせない硬さのものを与えると丸飲みを覚えてしまいます。無理せず発育に合わせて、ゆっくり離乳食をすすめて、かむ力を育てましょう。

☆離乳後期（生後9～11か月頃）☆

この頃になると赤ちゃんは、１日３回の離乳食になります。口をモグモグとよく動かして食べるようになり、歯ぐきでつぶしながらカミカミの練習です。

離乳食の固さ

歯ぐきでも押しつぶせるくらい。指でつぶせるバナナぐらいが目安です。

食べるときの様子

唇を閉じ、舌を上下左右に動かし、歯ぐきの方に移動させながら歯ぐきでつぶすことができるようになります。唇は左右対称の動きではなくなり、かんでいる方によっていく動きが見られるようになります。

注意する点

【食べさせ方】

歯ぐきで食べられる時期まで発達していないのに、舌ではつぶせない硬さの食べものを与えられると、赤ちゃんは食べられずにペッと出してしまったり、丸飲みを覚えてしまいます。まだ早い？と思ったら、舌でつぶせる硬さに戻しましょう。

☆離乳の完了☆

形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態を離乳の完了といい、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。その時期はおよそ生後１２か月から１８か月頃です。

当然大人よりもかむ力は弱いので、やや軟らかめ、少し小さめのものを用意し、食品の種類や彩りなども工夫しましょう。

１日３回の食事の他に１日１～２回の補食（間食）を必要に応じて与え、母乳や育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合や、完了の状況に応じて与えましょう。

食べ方は、手づかみ食べで前歯でかみとる練習をして、一口量を覚えていき、やがてスプーンやフォークなどを使うようになって自分で食べる準備をしていきます。

★成長について‥

食事の量が適切かどうかは、成長の経過で確認しましょう。具体的には、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを見てみましょう。

からだの大きさや発育には個人差があります。身長や体重を記入して、その変化をみることで成長の経過を確認しましょう。

★食物アレルギーについて

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。離乳食は生後５～６か月頃から始めるようにしましょう。

離乳を進めていくうえで、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

★意識してほしい食品について

赤ちゃんは、成長するにしたがって鉄やビタミンＤが不足しやすくなるという報告があります。適切な時期（生後５～６か月頃）に離乳食を始め、月齢に合わせて供給源となる食品を取り入れるようにしましょう。

＜ 鉄を多く含む食品 ＞

・赤身魚、肉、レバー、大豆製品、ほうれん草、小松菜　など・・

・育児用ミルクやフォローアップミルクを調理素材として使用してもいいです

＜ ビタミンDを多く含む食品 ＞

・魚類、きのこ類、卵黄　など・・

・ビタミンＤは日光を浴びると体内で作られるので
　適度な日光浴も効果的です

＊家庭などでフォローアップミルクを使う場合‥

フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はありません。離乳食が順調に進まず鉄の不足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、医師に相談したうえで必要に応じて活用するようにしましょう。