

はじめに・・・

みなさんの赤ちゃんもいよいよ
離乳の開始が近づいてきました。

母乳やミルクだけを飲んでた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食品を与えはじめ、次第に食品の固さと量、種類を増やして幼児食に近づけていくことを『離乳』といい、そのための食事が『離乳食』です。



個人差はありますが、ほとんどの赤ちゃんが行ったり来たりしながら食べる経験を重ね、少しずつ上手に、いろいろなものを食べられるようになるのが一般的です。

ママはついつい“食べさせる”ことに必死になりがち。しかし、赤ちゃんが自分で食べるための“サポート役”であることを忘れずに・・・。

さあ、ひとりひとりの成長に合わせ、ゆったりと

楽しみながら離乳を進めていきましょう！

離乳食の開始について

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食品を初めて与えた時を言います。この時期は5、6か月頃が適当です。その頃の子どもの発達の目安は次のとおりです。

- ◆首のすわりがしっかりしている
- ◆寝返りができ、5秒以上座れる
- ◆食べ物に興味を示す
- ◆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（哺乳反射の減弱）

Q. どうして
5、6か月頃が適当
な時期なの？

A. 赤ちゃんには生まれてすぐに自分の意志とは無関係の反射行動（哺乳反射）により乳汁を飲み始めますが、**4.5か月頃から少しずつすれ、6.7か月頃には消えていき、その頃から食べることが自分の意志によって行われる**からです。

衛生面のポイント

離乳食は水分が多く、うす味であり、つぶしたり刻んだりするので細菌に汚染されやすいといえます。食品の取り扱いや調理の際には、特に衛生面に注意しましょう。

- ◆食材は**新鮮なもの**を選び、**十分加熱**する。



- ◆消費期限や賞味期限、栄養成分表示などを確認する

- ◆調理の前はもちろん、生ものに触れた時も石けんでていねいに手洗いを。

- ◆調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。

特に生ものを調理したまな板・包丁を続けて加熱済み食品に使わない。

- ◆手際よく調理し、作ったらなるべく早く与え、**食べ残しは与えない**ように。

- ◆フリージング(冷凍)した食品は**1週間程度**で使いきるようする。

与える時は十分加熱する。

離乳食を進める上で気をつけたいこと

- ◆お子さんの将来の健康のためにも、**塩分や糖分を控え**たうす味を基本として、健全な味覚・嗜好を育てていきましょう。

- ◆乳幼児期に与えてはいけない、気をつけるべき食品(18 ページ参照)を誤って口にしないよう気をつけましょう。また、「このくらい大丈夫だろう」と軽い気持ちで与えることは絶対にやめましょう。

- ◆食物アレルギー(20～21 ページ参照)の発症を心配して、離乳食の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせないようにしましょう。

離乳食スケジュール

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。

量はあくまでも“目安”ですので、成長曲線のカーブに沿っているなら心配し過ぎず、様子を見ていきましょう。

段階 月齢	初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 12～18か月頃
舌の動きや 歯の生え方、 口の発達	まずは食べることに慣れること。飲み込むこと(ゴックン)を覚える時期です。	歯が生え始め、舌と上あごでつぶして食べます。	食べ物を前歯で噛み切り、歯茎でつぶして食べるように。	手づかみ食べ中心で、かじったり、歯ぐきでかんだりが上手に。
離乳食の 食べさせ方と 授乳の目安	○1日1回、約1か月後から1日2回 ★まずはゴックンでできるようになることを目標に。 ★新しい食材は、1さじ量で試し、様子を見ながら少しずつ進めて。 ★母乳や育児用ミルクは欲しがるだけあげましょう。	○1日2回 ★味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やして。 ★鉄が不足してくる時期。鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。 ★食後の他、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。	○1日3回 ★手づかみ食べるの練習もスタートしましょう。 ★一緒に食べることで、食の楽しい体験を積み重ねて。 ★食後の他、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。	○1日3回 +補食1～2回 ★食事の合間に果物やいも類などの補食(おやつ)を加えて。 ★母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。 ★牛乳を加熱しないで飲めるようになるので、少しずつ練習を。
食べ物の硬さ	なめらかにすりつぶしたペースト状	指で簡単につぶせる豆腐くらいの硬さ	歯ぐきでつぶせる食べ頃のバナナの硬さ	歯ぐきでかめる肉団子くらいの硬さ
1回あたりの目安量				
穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80g	全がゆ 90g ～軟飯 80g	軟飯 90g ～ご飯 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	40～50g
魚、肉、豆腐 卵、乳製品 ※一つの食材を使うときの量。複数の食材を使うときは量を調節します。	▼ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる	魚 10～15g 肉 10～15g 豆腐 30～40g 卵 卵黄1～ 全卵 1/3 個 乳製品 50～70g	魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 卵 全卵 1/2 個 乳製品 80g	魚 15～20g 肉 15～20g 豆腐 50～55g 卵 全卵 1/2 ～2/3 個 乳製品 100g
1日の乳量	1000ml	800ml	500ml	400ml

離乳食を与えるときのポイント

★進め方★

- ◆離乳の開始では、アレルギーの心配が少ないおかゆ（米）から始めましょう。
- ◆初めての食品は1日1種類、1さじから与えましょう。
- ◆少しでも離乳食に慣れることが大事な時期です。**目安量にこだわりすぎたり、中断したりしないように**しましょう。
- ◆赤ちゃんの**食べ方、食欲、機嫌、ウンチの状態等**を毎日確認しながら、**量や種類を少しずつ増や**しましょう。

★与える時間★

- ◆“消化酵素”は **昼間**や**パッチリ目覚めている時** によく働くので、2回目の授乳の前がおすすめです。（目安は10時頃）
- ◆ **新しい食品を与える場合は**、万が一異常が起きても**受診しやすい日時（平日の午前中など）に与える**ようにしましょう。
- ◆ 朝起きてすぐや夜寝る前は、病院が開いていないことや、消化に負担がかかりやすいため、できるだけ控えましょう。前の授乳から3～4時間程度あいているとよいでしょう。

★与え方★

- ① 「おかゆ食べようね。」など声かけし、赤ちゃんが目で食べ物を確認できるように、正面にスプーンを持っています。
- ② 赤ちゃんが口を開けたら、**下唇の中心にスプーンを置きます**。（開けない時は、スプーンを下唇にチョンチョンと当ててみましょう。）
- ③ 上唇がおりてきて、赤ちゃんが自分で食べ物を取り込んだら、**ゆっくりと水平にスプーンを引き抜きます**。
- ④ ゴックンするのを待ってから、次の一口を与えます。

一口メモ

3～4か月健診でお渡しした「**お口の育て方**（パンフレット）」には、月齢別の食べる姿勢・食べさせ方のポイントについて詳しく載っています。

パンフレットも参考に、離乳食を進めましょう。

