



やさしい

# 離乳

～離乳食のすすめ方～



# 目次

1. 赤ちゃんの発達と離乳食の進め方	25
2. 離乳食の進め方の目安	26
3. 離乳とは	27
4. 離乳をはじめる時期	28～29
5. 月齢ごとのポイント（5・6か月頃）	30～32
6. 月齢ごとのポイント（7・8か月頃）	32～33
7. 月齢ごとのポイント（9～11か月頃）	34～36
8. 月齢ごとのポイント（12～18か月頃）	36～37
9. 成長の目安～成長曲線を記入してみよう！～	38
10. 離乳期のQ & A	39～41
● ミルク嫌い	
● 少食	
● 落ち着いて食べてくれない	
● 便秘	
● フォローアップミルクについて	
● むし歯予防について	

# 1. 赤ちゃんの発達と離乳食の進め方

月齢	発達のポイント	生活上のポイント	月齢	授乳・離乳食のポイント
0 1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反射的に母乳を吸う。見たり聞いたりする力が発達してくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳する時も、しっかり抱いて話しかけよう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳は赤ちゃんの欲求に合わせる。</li> </ul>
3 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・首がすわり、目で物を追うようになる。</li> <li>・日中目覚めている時間がだんだん長くなる。</li> <li>・胃腸の消化吸収能力が発達し、よだれも多くなる。</li> <li>・まわりのものに興味を持ちはじめ、家族の食べている様子に、食べたような表情を見せる。</li> <li>・発達の過程でミルク嫌いが出ることもある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムが整うように、朝は決まった時間に起こし、昼間はだいたい時間を決めて、うつぶせで遊んだり散歩にいたりして、生活にメリハリをつけよう。</li> <li>・家族の一員として、食事の場面に参加させよう。</li> <li>・いろいろな音を聞かせてあげたり、おもちゃをさわらせてあげ、「したい」という気持ちを育ててあげよう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳する時間を決め、授乳リズムを整える。</li> </ul>
5 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の手をのばしておもちゃをとったり、自分から周りの人にむかって声を出したりする。</li> <li>・口の中でモグモグするような動きがはじまる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を使った遊びを十分にさせてあげよう。</li> </ul>	5、6 か月頃	<b>離乳食スタート！</b> (1回食) <ul style="list-style-type: none"> <li>・なめらかにすりつぶした状態。</li> <li>・1日1回1さじずつ始める。</li> <li>・母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>
7 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つかんだものを口に持っていく。</li> <li>・お座りができるようになり、ものに手を伸ばし、自分で取って遊ぶ。</li> <li>・ものをかむような口の動きが上手になる。</li> <li>・母体からもらった鉄分を使い果たし、貧血傾向になりやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の時はしっかり椅子に座らせてあげよう。</li> <li>・家族の食べている様子を見ることにより、モグモグすることを覚えていく。</li> </ul>	7、8 か月頃	(2回食) <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌でつぶせる固さ。</li> <li>・1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>・食材の種類を増やしていく。</li> </ul>
9 10 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はいはいができる。</li> <li>・まねが上手になる。(バイバイ、チョチチョチ)</li> <li>・つかまり立ちをする。</li> <li>・伝い歩きをする。</li> <li>・言葉の意味を理解し行動する。(バイバイ、どうぞ、いただきますなど)</li> <li>・「マンマン、ダッダッダ」など連続した言葉を発するようになり、次第に「マンマ」が食事に結びつくようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の思いをうまく表現できないことや、ちょっとした生活リズムのくずれが夜泣きとなって表現されることがある。</li> <li>・話しかけながら気持ちを受けとめてあげる。</li> <li>・昼間はしっかり身体を使って遊ばせよう。</li> <li>・夜ぐずった時は、すぐに授乳せずにスキンシップを大切にしよう。</li> <li>・食事の場面では「マンマよ」「おいしいね」など言葉をかけながら楽しく食事をしよう。</li> </ul>	9～11 か月頃	(3回食) <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ぐきでつぶせる固さ。</li> <li>・食事のリズムを大切に、1日3回食に進める。</li> <li>・ミルクなどもコップで飲む練習をしよう。</li> <li>・家族一緒に食卓を囲み、一緒に食べる楽しさを体験させてあげよう。</li> <li>・手づかみ食で、自分で食べる楽しさを体験させてあげよう。</li> </ul>
12～18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり歩きができる。</li> <li>・マンマ、ワンワン、ママなどの単語が出始める。</li> <li>・スプーンや人の持っているものをほしがる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の場面で興味をもったもの(歯ブラシ、えんぴつ、くしなど)を持たせてあげよう。そして、大人のまねもしきりにやりにやるので、上手にできたときは、共に喜んであげよう。</li> </ul>	12～18 か月頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この頃を目標に卒乳しよう。</li> <li>・離乳の完了は、生後12～18か月が目安。</li> <li>・大人と同じ濃い味付けやインスタントやレトルト食品はなるべく控えよう。</li> </ul>

※できるようになる時期には個人差があります。

## 2. 離乳食の進め方の目安

		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		○子どもの様子をみながら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。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
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80～ 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

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」より

### 3. 離乳とは

離乳とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ食物を食べ始め、幼児食へ移行していく過程をいいます。母乳やミルクだけで成長していた赤ちゃんは、月齢が経つにつれて鉄やビタミンなどが不足しはじめます。

また、赤ちゃん自身もミルク以外の食物に興味を示すようになります。離乳食を進めていく間に乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことを覚えます。消化機能も離乳食を与えることによって発達しはじめます。徐々に食べられる食材の分量や種類が増えて、やがて自分で食べられるように成長していきます。

離乳は母親から自立するためのスタートともいえます。しかし、赤ちゃんにはそれぞれ個性があるので、成長や発達に合わせて進めることが大切です。あせらずに楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験させてあげることが何よりも大切です。

#### 家族の食事を見直してみましょう！

- ◆ 食事は毎日3回（朝食、昼食、夕食）食べていますか？
- ◆ 栄養のバランスのとれた食事（主食、主菜、副菜がそろった食事）を心がけていますか？

特に、お母さんにとっては、産後の回復の意味からも栄養バランスのとれた食事は、何よりも大切です。大人が栄養バランスの良い食事を3回摂っていると、大人の食事から離乳食をとりわけることができます。また、同じ食材を使用した応用もしやすいです。

【例えば・・・】

大人のメニュー	離乳食
青菜のお浸し ごまあえ	5～6か月：青菜入りおかゆ 7か月～：煮浸し 9か月～：ごまあえ
カレー コロケ 肉じゃが	5～8か月：野菜の煮物 （肉を入れる前、味付けする前に取り分け） 9か月～：煮物 （肉を入れても可、薄味で）

#### ポイント

#### ★健康な食習慣は乳児期から★

胎児期や乳児期の栄養が、大人になってからの肥満・2型糖尿病・高血圧や循環器疾患等と関連があることが最近多く報告されています。また、乳幼児期に培われた味覚や食事の好みはその後の食習慣にも影響を与えます。

将来の生活習慣病予防のためにも、乳児期から健康な食習慣の基礎をつくりましょう。

## 4. 離乳食をはじめる時期

赤ちゃんの発達には、個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察して、下記の様子が見られるようであれば、離乳食をはじめましょう。

正期産（37週0日～41週6日の出産をいう）であれば、生後5～6か月頃が一般的な開始時期といわれています。

### 離乳食をはじめる時期の赤ちゃんの様子

- ◆ 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。
- ◆ 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。  
⇒赤ちゃんは、口唇に触れると反射的に口を開き、舌が押し出ます。さらに奥まで入ってきたものに対しては、チュチュと吸う動きをします。この反射は、生後5～7か月頃にかけて少しずつ消え始めます。その後、だんだんスプーンが口に入ることも受け入れられていくようになります。

最初はうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、ゆったりとした気持ちで、やさしく話しかけながら、楽しい雰囲気でお食べさせてあげましょう。



### ★離乳食のすすめ方のポイント

離乳食の進み方は、それぞれ赤ちゃんの発達や食欲によって違います。また、その日の体調や運動量、機嫌などによっても異なりますので、赤ちゃんの心と体の発達や個性を大切に下記のポイントで離乳食を進めましょう。

- ◆ 毎日無理なく続けられる一定の時刻に与えましょう。
- ◆ 大人の都合で、離乳食を中断するのはやめましょう。  
(赤ちゃんが下痢や熱などの病気になった時は別です)
- ◆ 初めて使う食品は一つずつ増やしていきましょう。
- ◆ 味付けは素材の自然な味を生かして、味つけしないか、ごく薄味を心がけましょう。
- ◆ 材料は安全で新鮮なもの、旬のものを使いましょう。
- ◆ 衛生面には十分に注意しましょう。(手洗い・食材・調理器具の洗浄など)
- ◆ 赤ちゃんの食べる様子を見ながら、形態や分量を調節しましょう。
- ◆ 離乳食が進み食材がそろってきたら、栄養バランスのとれた献立にしましょう。
- ◆ 無理強いしない。しかし嫌いとは決めつけないで、またチャンスを見て与えてみましょう。

## ★食べさせ方のポイント

赤ちゃんの口は、母乳やミルクを吸うのに適した形をしていますが、やがて乳歯がはえ、それを支えるあごの骨の形が変化し、舌の位置も変わってきます。

この頃に離乳食をはじめ、口唇や舌の動かし方、さらにあごの開け閉めの仕方、そして咀嚼（噛むこと）を覚えていきます。それぞれの機能の発達段階に合わせた「食べさせ方」「離乳食の形態」「スプーンの形」などを工夫しながら進めていきましょう。

食べる機能の発達には、個人差があります。まずは、赤ちゃんの食べる様子をよくみて進めていきましょう。

### ◆食べる姿勢

食事をする時、首の角度は垂直またはやや前傾になっています。首が後ろにガクンと倒れてしまったり、寝かせた状態だったりでは、飲み込むことが難しくなってしまいます。首の傾きに注意しましょう。

### ◆スプーンの使い方と食べさせる分量

① スプーンは、赤ちゃんの口に合わせた大きさや形を選びます。

5か月～8か月頃：平らなスプーン、9か月頃～：くぼみのあるスプーン

② 赤ちゃんの口の大きさに合わせた分量をすくいます。

「早く食べてほしい」「あまり食べてくれないから、一度にたくさん食べさせたい」などの理由でたくさんすくうのはやめましょう。

③ 口を開いて、スプーンですくった食べ物を舌の先にのせます。

舌の真ん中や奥に突っ込むと飲み込むのがむずかしくなります。

④ 口が閉じるのを待ってから、スプーンを抜きます。

食べさせる時は、下唇の上にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待ってからスプーンを抜きましょう。上唇の機能を発達させるためにも、口が開いてないのに押し込んだり、口が閉じないうちに上唇になすりつけてスプーンを抜いたりしないようにしましょう。

## ★食べる機能の発達の目安について

月齢	食べる機能の発達
5・6か月	口に入った食べ物を嚥下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える。
7・8か月	口の前の方を使って食べ物を取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。
9～11か月	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。
12～18か月	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li><li>● 手づかみ食べが上手になるとともに、道具を使った食べる動きを覚える。</li></ul>

## 5. 月齢ごとのポイント

### 生後5・6か月頃

離乳食開始から1か月間は、離乳食をうまく飲み込むことや、舌ざわりや味に慣れることが目的です。



離乳食の回数	1日1回
母乳やミルクの量	今までどおりの授乳のリズムで与えましょう
形態	すりつぶして、なめらかな状態にしましょう。 (ドロドロ状・ポタージュスープ状)
味付け	調味料は使用せずに素材の持ち味を生かしましょう。

### ★生後5・6か月頃に適した食材の調理法

I	かゆ	つぶしがゆ（10倍がゆ：なめらかにすりつぶし、おもゆでのばす）
	パン	パンがゆ（ミルクやスープで煮てすりつぶす）
	うどん	くたくた煮（すりつぶす）
	いも	さつまいも・じゃがいも（すりつぶして白湯やゆで汁でのばす）
II	野菜類	かぼちゃ・にんじん・トマト・大根・ほうれん草の葉先など（やわらかく煮てすりつぶす）
	果物	バナナ・みかん・りんご（すりつぶし）
III	魚	タイ・ヒラメ・タラ・しらす等の白身魚（煮てすりつぶす）
	大豆製品	豆腐（ゆでてすりつぶす）
	卵	固ゆでの卵黄（すりつぶす）
	乳製品	プレーンヨーグルト（ <u>大人が食べて甘いとを感じるヨーグルトには砂糖がたくさん含まれているので、離乳食に向きません。</u> ）

魚は刺身を利用するのがおすすめです！

- 骨も皮もなく使いやすく、新鮮
- 1切れの重量が決まっているので使いやすい（1切れ＝10～15g）



#### ◆食材を与える順番について

最初は、1さじずつ始めます。慣れてきたら分量を増やしていきます。また、新しい食材を開始する時も1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら分量を増やしていきます。

- ① 食物アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めましょう。
- ② おかゆに慣れてきたら、野菜やじゃがいも、果物も試してみましょう。
- ③ さらに慣れてきたら、豆腐や白身魚などを試してみましょう。

## ポイント

### ★味つけについて★

離乳食の時期は味覚を形成する大切な時期でもあります。この時期から薄味に慣れておくと、将来的に薄味を好む良い習慣がつくれます。赤ちゃんはまだ腎機能が発達していないので、大人と同じ味つけでは塩分が多すぎて、腎臓に負担がかかるばかりでなく、濃い味つけに慣れてしまうと、いずれは高血圧や動脈硬化といった生活習慣病につながることもあります。

## ポイント

### ★食物アレルギーについて★

- 食物アレルギーは、食べものにより体の免疫が過剰に反応することによって引き起こされる症状です。乳児期に多い症状として乳児アトピー性皮膚炎と、じんましん・アナフィラキシーをおこす即時型症状があります。
- 適切なスキンケアや薬物療法を行っても症状が改善しない場合、乳児アトピー性皮膚炎の原因として食物アレルギーがあるかもしれません。（まずは皮膚炎のケアを医師に相談して指示通りに行いましょう。スキンケアで皮膚からの食物アレルギーの進入を防ぐことはアレルギー予防に効果があるという報告があります。）
- お母さんが妊娠中に食事制限をしても、お子さんのアレルギーの予防にはなりません。
- アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることには効果がありません。
- アレルギー疾患の予防や治療を目的として医師の指示を受けずにアレルギー除去を行うことは、子どもの成長や発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の診察と指示を受けるようにしましょう。
- 食べものの除去が必要と判断された場合、解除する時期や量などについては、必ず医師と定期的に相談して行いましょう。

## ポイント

### ★フリージング(冷凍保存)について★

離乳食は1回量が少量のため、フリージングも便利です。ただし、冷凍庫でも劣化しますので、長期の保存はやめましょう。

- 魚や肉などは、調理せずに1回分ずつそのままの状態でも冷凍保存すると便利です。
- おかゆやだし汁などは、まとめて作って冷凍保存すると便利です。
- 解凍するときは、食中毒予防のためにも、自然放置せず、再度加熱しましょう。

#### 【保存の目安】

- ☑ ごはん・野菜：5～7日
- ☑ たんぱく質の食品：3～5日



**注意**

### ★注意したい食品について★

◆ **はちみつ**

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないでください。(加工品にも注意しましょう。)

◆ **牛乳**

牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。ただし1歳前でも料理には少量使うことができます。

◆ **そば、いか、たこ、かに、えび、貝類等**

固さ的に食べにくかったり、食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品にもあがっていたりしますので、注意しましょう。

## 6. 月齢ごとのポイント

### 生後7・8か月頃

離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、1日2回食で食事のリズムをつけていきます。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食材の種類を増やしていきましょう。



離乳食の回数	1日2回
母乳やミルクの量	離乳食の後に与えましょう。 離乳食後とは別に1日3回程度与えましょう。
形態	舌でつぶせる固さにしましょう。 (つぶし状・みじん切り状・ペースト状)
味付け	野菜スープや昆布・かつお節などからとっただし汁を利用しましょう。 塩・しょうゆ・砂糖・味噌・酢もごく少量使えます。
1回量の目安	I 全がゆ：50～80g II 野菜：20～30g III 魚・肉：10～15g

※「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。

## ★生後7・8か月頃に適した食材の調理法

I	かゆ	全がゆ（野菜入りかゆ、粉チーズやきな粉などもふりかけてもよい）
	パン	耳なし食パン、ミルクびたし
	うどん	くたくた煮（細かくきざむ）
	いも	軟らか煮、ミルク煮、マッシュポテト
II	野菜類	キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー等（煮浸し、白あえ、野菜の軟らか煮）
	果物	みかん（皮を除いてほぐす）、りんご（煮りんごヨーグルトかけ）
III	卵	固ゆで卵黄のペースト（かゆやうどんに入れるとよい）
	魚	煮魚・ムニエル・蒸し魚（ <u>鮭・あじ・さわらなどの赤身魚も使用可</u> ）
	肉	ささ身（ほぐし）、皮なし鶏もも肉（そぼろ・きざみ）
	大豆製品	納豆（きざむ）、豆腐（野菜あんかけ）、きな粉
	乳製品	カッテージチーズ、粉チーズ

### ポイント

#### ★ベビーフードを使うときの注意点★

ベビーフードは便利ですが、赤ちゃんが成長するにつれて、身体の成長に沿っていなかったり、必要な栄養素が不足してきたりする場合があります。赤ちゃんの成長に合わせて、アレンジしたり、上手に組み合わせたりして使うことが大切です。

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前に必ず大人が食べて確認しましょう  
製品によっては、軟らかすぎることがありますので、噛む力を育てるためにも、ベビーフードと合わせて、ある程度固さを残した野菜を加えるなど工夫をしてみましょう。
- 用途に合わせて上手に選択しましょう。
- 料理名や原材料が偏らないようにしましょう。  
例えば、ごはんやめん類などのベビーフードには、野菜やたんぱく質性食品（豆腐や肉・魚など）をプラスすると栄養素をきちんと摂ることができます。
- 開封後の保存には注意しましょう。  
製品の注意事項をよく読んで、適切に使いましょう。また、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

## 7. 月齢ごとのポイント

### 生後9～11か月頃

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。

3回の離乳食は、大人と同じ時間に与えるようにして、なるべく家族一緒に楽しく食卓を囲むようにしましょう。



離乳食の回数	1日3回
母乳やミルクの量	離乳食の後に、必要であれば与えましょう。(離乳食の分量が増えてくるので、お腹がいっぱいで飲まなくなることもあります。) 離乳食後とは別に1日2回程度与えましょう。
形態	歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。 (粗ほぐし状・コロコロ状)
味付け	塩・しょうゆ・砂糖・味噌・ケチャップも使えます。(薄味にしましょう) 油・バターも少量にしましょう。
1回量の目安	I 全がゆ：90g ～ 軟飯：80g II 野菜：30～40g III 魚：15g

※「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。

### ★生後9～11か月頃に適した食材の調理法

I	米	全がゆ、軟飯
	パン	耳なし食パン、ロールパン、フレンチトースト
	うどん	2センチ程度の長さ
II	野菜類	お浸し、ソテー、あえ物、きのこ(きざみ)
	果物	薄切り
III	卵	茶碗蒸し、卵焼き(乳幼児には十分加熱した卵料理を提供すること)
	魚	蒸し魚、焼魚、ムニエル、ホイル焼き(さんま・さば等の青魚も使えます)
	肉	ロールキャベツ、ハンバーグ、肉じゃが、しゃぶしゃぶ風(豚肉や牛肉の赤身肉)
	大豆製品	厚揚げ、油揚げ、がんもどき(油抜き)、煮豆(きざみ)
	乳製品	プロセスチーズ、クリームチーズ

この時期、大人と一緒に食べられるメニューが増えます！

煮物や汁物のほか、お浸しや焼き物も食べられます。ただし、揚げ物はまだ少し早いので、同じ材料で焼くなど調理方法を変えましょう。



#### ◆薄味の習慣づくりを！

この頃の離乳食は、大人の食事から応用できるものやとりわけて用意できるものが増えてきます。しかし、味つけには注意が必要です。味つけは大人より薄味にして、食材の本来のおいしさを生かしましょう。この機会に大人の食事も薄味にされるといいかもしれません。

#### ◆鉄の不足に注意！

生後9か月以降は体内の貯蔵鉄が減少してくるため、鉄の不足に注意が必要です。赤身の魚や肉、レバー、卵、大豆製品、ひじき、葉野菜などを積極的に取り入れていくようにしましょう。

#### ◆赤ちゃんの気持ちを大切に！

この時期になると味、口ざわり、においなどにも敏感になり、食べむらが見られることがあります。その場合、無理強いせず、けれども嫌い決めつけしないで、またチャンスをみて与えてみるようにしましょう。

### ポイント

#### ★手づかみ食べをすすめましょう★

この時期、手づかみ食べをたくさん経験すると、のちのちスプーンやフォークが上手に持てたり、食への興味が増えて何でも食べるようになったり、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんあります。

- 手づかみ食べのできる食事（パン・果物・芋など）を用意しましょう。
- エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙を敷いたりして、汚れても後片付けがしやすい環境にしましょう。

手づかみ食べは、食べ物をうまくつかめずにこぼしてしまったり、投げてしまったり、後片付けが大変なこともあります。片付けがラクになるような工夫をして、おうちの方がおらかな気持ちで進められるといいですね。



## ★卒乳について～母乳もミルクも～★

お子さんがおっぱいや哺乳瓶から卒業し、コップやストローで飲めるようになることを「卒乳」といいます。

卒乳の時期はお子さんによって様々で、いつまでに卒乳しなければならないということはありません。ただ、授乳を続ける場合も大切にしていきたいことがあります。

- 「おなかがすいたらごはん」という生活のメリハリを整えましょう。
- 離乳食を段階的に進め、コップやストローで飲む練習をしましょう。そうすることでお口の機能（嚙む・飲みこむ力）発達し、顔つきも引き締まって幼児らしくなり、ことばのよりよい発音につながります。
- 1歳6か月を過ぎると「空腹を満たすための授乳」から「スキンシップや愛着行動のひとつとしての授乳」に変わり、ぐずったり眠いときにほしがらくなるようになります。優しいことばかけや、抱っこなどおっぱい以外のスキンシップを工夫してみましょう。あまりにも頻繁におっぱいを求める場合は、子どもが他の要求（遊んで欲しい、体調が悪いなど）を伝えられない代わりにのサインかもしれません。お子さんの様子を観察して本当に求めていることに応じてあげましょう。

## 8. 月齢ごとのポイント

### 生後12～18か月頃（離乳の完了）

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。また、自分で食べる楽しみを手づかみ食べなどで体験させてあげましょう。

離乳の完了とは、形ある食物をかみつぶることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳またはミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。生後12～18か月を目安に離乳を完了していきましょう。



食事の回数	1日3回
間食の回数	<p>3回食で必要な栄養がとりきれない場合は、間食を1日に1～2回程度時間を決めて与えてもよいでしょう。</p> <p><b>【主食（ごはんやパン）の食べが悪かった場合】</b>          小さなパン、小さなおにぎり、ふかしもち、クラッカー など</p> <p><b>【主菜（魚や肉など）の食べが悪かった場合】</b>          プレーンヨーグルト、チーズなど</p> <p><b>【副菜（野菜）の食べが悪かった場合】</b>          果物、スティック野菜など</p>
母乳やミルクの量	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳やミルクは、それぞれの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。</li> <li>● 1歳を過ぎれば、母乳やミルクの代わりに牛乳を飲むことができます。</li> <li>● 1日に300～400ml くらいにしましょう。</li> </ul>
形態	<p>歯ぐきでかめる固さにしましょう。</p> <p>※咀嚼機能は、奥歯がはえて乳歯のはえ揃う3歳頃までに獲得されます。それまでは、子どものかむ力に合わせた固さや大きさにしましょう。</p>
味付け	<p>しょうゆ・砂糖・味噌・ケチャップも使えます。（薄味にしましょう）油も少量にしましょう。</p>
1回量の目安	<p>I 軟飯：90g ～ ご飯：80g</p> <p>II 野菜：40～50g</p> <p>III 魚：15～20g</p>

※「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。

**注意**

### ★注意したい食品について★

- ほとんどの食品は与えてもいいですが、とうがらし、こしょう、わさびなど刺激性の強いもの、塩からいもの、なら漬け、粕漬けなどアルコールの入ったものは避けましょう。
- 市販の加工食品や菓子や清涼飲料水などの中には、糖分の多いものや塩からいもの、脂肪分が多いもの、微量にアルコールを含んだもの、また食品添加物が使用してあるものなどがあります。日頃から食品表示などを見る習慣をつけて、食品の安全には十分に気をつけましょう。
- 口の中で、溶けないような硬めのゼリーやピーナツなど、誤飲や窒息しやすい食品には注意しましょう。

## 9. 子どもの体重・身長伸びを見てみましょう

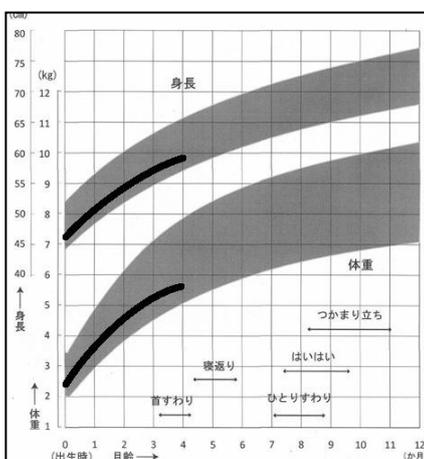
### ～成長曲線を記入してみよう！～

母子手帳の乳児身体発育曲線のページを広げてみてください。  
成長曲線のグラフに体重と身長を記入して、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認してみましょう。  
※体の大きさや発育には、個人差があります。

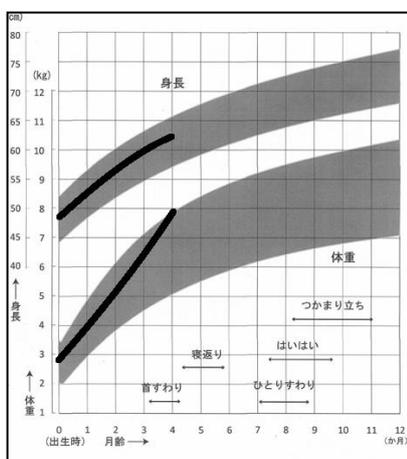


### ★グラフの見方

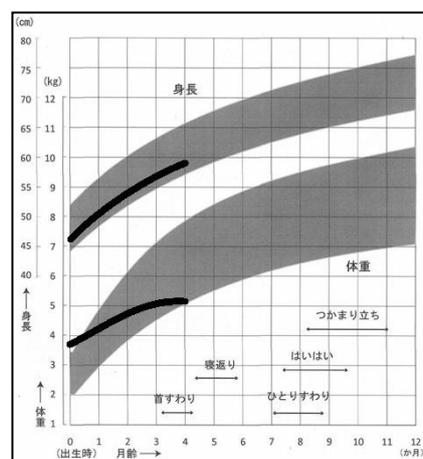
【A】



【B】



【C】



まず出生時から現在までの身長、体重増加をみてください。

【A】のように身長、体重ともに下のラインであっても、おおむね発育曲線にしたがって増えている場合心配はいりません。今後も経過をみていきましょう。

【B】のように体重が上向きパターンで身長が中央位で発育曲線に従って増えている場合、長い目で経過をみていきましょう。ほとんどの場合ハイハイや歩き出すころになると体重増加はゆるやかになります。ただし、1歳を過ぎて体重が増え続ける場合は肥満傾向にあります。母乳やミルクの与え方、離乳食、生活リズムなどを振り返ってみましょう。改善がみられない場合はご相談ください。

【C】のように身長よりも体重の増えが下向きのパターンになっている場合は体重増加不良です。母乳やミルクの与え方、離乳食、生活リズムなどを振り返ってみましょう。改善がみられない場合はご相談ください。

## 10. 離乳期のQ & A

Q 1 順調に飲んでいてミルクを最近飲み残すようになり、困っています。(ミルク嫌い)

A 1 2、3か月頃まで順調に飲んできた赤ちゃんも、成長に伴い哺乳量を適切に調整する力がついてきます。このようなミルク嫌いは、成長の一過程としてよくみられる姿で、順調な発育の姿ともいえます。あまりミルクを無理強いせずにお茶などの水分補給にも気をつけましょう。また、遊びなどで気分転換をしつつ、離乳食を与えていくのもいいでしょう。そうすると、ミルク量も少しずつ安定してくることがあります。ミルク嫌いがひどくて長く続く場合は、ご相談ください。

Q 2 あまり離乳食を食べてくれません。(少食)

A 2 離乳期には量的にあまり進まない時期や、むらがあるなどの個人差はありますが、体重がその子なりに伸びていて元気であれば心配はいりません。

しかし、健康な子どもには、よく食べ、眠り、遊ぶという生活リズムがあり、そのリズムが離乳食に影響を及ぼしている場合もあります。これから子どもが心身ともに充実して育っていくためには、食事の内容だけではなく、生活全体を見直してみましょう。

### 【生活面】

大人の生活が夜型リズムになっていると、子どもも夜型の生活リズムになりがちです。生後4か月頃になると昼間起きている時間が長くなり、夜は連続して寝るようなリズムが整ってきます。この時期には、少し忙しくても家族と同じ時刻に起こし、朝型の生活リズムにしてあげましょう。昼間は散歩に出たり、室内ではうつ伏せで遊んであげましょう。そうすることで食事リズムが整いやすくなります。

### 【食事面】

#### ◆食べやすい工夫をしていますか？

食べにくい野菜などは汁物に入れたり、豆腐などであえたり、とろみをつけるなど、口ざわりがよくなる工夫をしてみましょう。また、子どもの噛む力に応じた調理法になっているか見直してみましょう。

#### ◆食事の時間には空腹を感じていますか？

ぐずった時などだらだらと授乳したり、おやつを与えたりしていませんか。食前に甘いものを食べたり、飲んだりすると一時的に満腹になったような気がして、食欲がわかないことがあります。お茶などを与えて様子を見てみましょう。食事の時間にはお腹が空いていることが大切です。

#### ◆もう一口食べさせたいと無理強いしていませんか？

食事を強引に強制することを続けると食欲不振にもつながり、食事の時間そのものがいやになる場合があります。適度な時間に切り上げることも必要です。

#### ◆楽しい雰囲気家族一緒に食事をしていますか？

うまく使えなくても、スプーンを持たせたり、手づかみをさせたりすることによって、自分で食べる楽しさを味わうことができます。また、何よりも家族一緒に楽しい雰囲気ですることが大切です。

Q 3 なかなか落ち着いて食べてくれないのですが・・・

A 3 座りはじめの頃は座る姿勢が安定せず食事に集中できなかつたり、歩きはじめの頃は食べるよりも歩くことのほうが楽しかったりと、なかなか落ち着いて食べてくれないこともあります。また、食欲にむらがでてきたり、遊び食べをしたりする時期もあるので、毎

日スムーズに食べてくれるとは限りません。

食欲のむらや遊び食べは、保護者からみると困ったことに思います。しかし、食欲のむらは、大人にもみられるように子どもにもあるものです。遊び食べは、子どもにとっては自分で食べたいという意欲の現れです。食事を食べないからと叱ったり、一方的に食べさせたりしないようにしましょう。

◆座る姿勢は安定していますか？

食事する時に座る姿勢が安定していないと、食事に集中できません。抱っこして食べさせる時も、椅子に座らせて食べさせる時も、しっかり座らせてあげましょう。

◆ダラダラ食べさせていませんか？

食事に集中せず、遊んでしまっているようであれば、無理強いせず、およそ30分前後を目安に片付けるようにしましょう。

◆食事に集中していますか？

テレビを消して、おもちゃを片付けてから食事にしましょう。

◆献立は偏っていませんか？

同じ献立が続いたり、食材が偏っていたりすると、いくら好きなものでも飽きる場合があります。いろいろな食材を進めて幅広い味覚をつくってあげましょう。また、料理法や盛りつけにも工夫して「手づかみ食べ」を体験させてあげましょう。

◆家族みんなで楽しく食べていますか？

ひとりだけで食事をする環境であったり、黙って食事をする環境であったりすると食べるのが楽しくありません。家族と一緒に食べる、家族とコミュニケーションをとりながら食べるのが大切です。食事の時間が楽しいと思える環境をつくってあげましょう。

Q 4 **便秘を治すにはどうすればよいですか。**

A 4 便秘とは、便が出にくい状態をいいます。毎日便が出ていてもおしりが切れる程固い便であれば便秘といえます。一方2～3日に1回ぐらいしか便が出なくても、正常便を多量に出す場合は便秘とはいえません。便秘になると、なんとなくグズグズと機嫌が悪くなったり、母乳やミルクの飲みや離乳食の食べ方が悪くなったりします。このような場合は下記のことを見直してみましょう。

- 母乳やミルクの分量が減ったり、お茶などの水分量が不足していたりしませんか？
- 生活リズムは乱れていませんか？
- 日中は十分に身体を使って遊んでいますか？
- うつぶせで遊んだり、腹部を動かせるような体操をしていますか？
- 野菜が十分に入ったバランスのとれた食事になっていますか？

※がんこな便秘は、かかりつけの医師に相談しましょう。

【便秘に効くといわれる食品】

- ◆ 5、6か月頃 … プレーンヨーグルト、葉野菜、つぶし粥、さつま芋等
- ◆ 7か月頃～ … わかめ・寒天・ひじき等の海藻類、しいたけ・しめじ等のきのこ類、きざみ納豆、きなこ、季節の果物等

Q5 **フォローアップミルクは必ず飲ませた方が良いでしょうか。**

A5 離乳食がスムーズに進められているようなら、フォローアップミルクを飲まなくても問題はありません。母乳やミルクから卒乳へと移行しても大丈夫です。ただ、離乳食がなかなか進まない場合は、鉄分やたんぱく質、カルシウム等が不足することもあり、それらを補ってくれるのがフォローアップミルクです。ただし、あくまでも主役は離乳食です。フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことですので、頼りすぎないようにしましょう。

Q6 **赤ちゃんのむし歯予防はどうすればよいのですか。**

A6 毎日の食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯が生えた時から、むし歯予防をしましょう。

- お誕生日の頃からは、赤ちゃん手帳の「卒乳の時期について」を参考にして、母乳や哺乳ビンの使用を卒業しましょう。（上の前歯のむし歯の原因のひとつに、寝る前や夜間の授乳や飲み物が考えられます。）
- 歯がはえたら、寝る前にはお口の手入れをしましょう。  
歯の本数が少ないうちは、ガーゼでぬぐいます。  
上下8本程度になったら、小さな歯ブラシで軽く磨きます。
- お茶を飲む習慣をつけましょう。  
100%ジュースや野菜ジュースにも糖分が含まれています。ダラダラ飲んでいるとむし歯になりやすいので、水分補給はお茶で摂るようにしましょう。

## 離乳期の悩みは気軽にご相談ください

離乳食を始めると、上手に食べてくれない、どの位食べさせてよいかわからない、アレルギー体質があって離乳食の進め方がわからないなど心配なことがたくさんあると思います。離乳の進み方も個人差がありますので、同月齢の他の赤ちゃんと比較しすぎるのもよくありません。おうちの方もゆったりとした気持ちで離乳食を進めることが大切です。そのためにも、まわりにいつでも相談できる人をつくっておくことも大切ですね。心配なこと困ったことなどがあれば、母子保健課またはお近くのすこやか相談所に気軽にご相談下さい。