

# 楽しく進める 離乳食

—「授乳・離乳の支援ガイド」より—

- 離乳前に果汁を与える必要は？
- 離乳食の開始時期の目安は？
- 離乳食の進め方のポイントは？
- 注意が必要な食品とは？
- 生後9か月以降は貧血に注意！
- 生後9ヵ月になったらフォローアップ  
ミルクにかえたほうがいい？
- 楽しく食べられる環境づくりを！



## 離乳前に果汁を与える必要は？

離乳の開始前に果汁を与える必要はありません。離乳開始前の子どもにとって、最適な栄養源は母乳またはミルクです。ゆったりとした気持ちで授乳タイムを楽しみましょう。

## 離乳食の開始時期の目安は？

目安は、（1）首がしっかりとすわる（2）支えれば座れるようになる（3）スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる（4）食べ物に興味を示すなどです。時期としては5～6か月頃が適当です。

## 離乳食の進め方のポイントは？

離乳食の形や固さは、かんだり飲み込んだりする口の機能に適したものでなければなりません。赤ちゃんの口の機能の発達は一人ひとり異なります。赤ちゃんの口の動きなどの様子を観察して、その時期の口の機能に合ったものを与えるようにしましょう。

食べる量にも個人差があります。適量かどうかは、母子健康手帳の成長曲線で発育状態を確認してみましょう。成長曲線のカーブに沿っているようなら心配ありません。

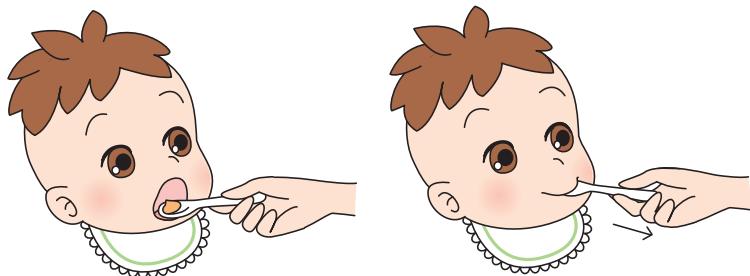
## ● 4～5か月頃（離乳準備期）

この時期にみられる「指しゃぶり」や「オモチャなめ」は、乳汁以外のものを受け入れができるようになるための離乳の準備行動です。十分にさせてあげましょう。

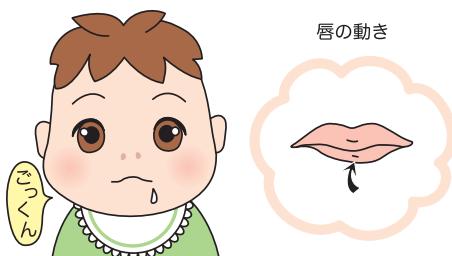


## ● 5～6か月頃（口唇食べ期）

口唇を閉じてゴックンと飲みこむことを覚える時期です。下唇の中心にスプーンのまるい部分をのせ、上唇が閉じたらスプーンを引き抜くようにします。口を閉じると、食べ物はのどのほうへ送られてゴックンと飲み込むことができます。飲み込む様子は下唇を内側へめくりこませている口の動きで確認出来ます。この時期は、なめらかにすりつぶしたポタージュくらいの状態の食品が適しています。



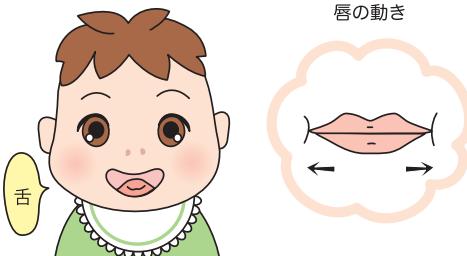
1日1回、つぶしがゆ1さじから始め、様子を見ながら増やしていきましょう。



## ● 7～8か月頃（舌食べ期）

舌で上あごに食べ物を押しつけて食べることが出来るようになります。これは**口角が左右同時にひかれる動き**として観察されます。**飲み込む時には上下の唇が薄く平らになっている**のがわかります。食べ物の固さは、舌でつぶせる**豆腐くらい**のものが適当です。

**1日2回、決まった時間に与える**ようにして、食事のリズムをつけるようにしましょう。離乳食の後には母乳またはミルクを与えますが、それとは別に母乳は欲しがるだけ、ミルクなら1日3回程度与えます。この頃から「むら食い」や「遊び食べ」が目立つようになりますが、機嫌がよくて元気なら心配いりません。**あせらず無理強いしない**ようにしましょう。



## ● 9～11か月頃（歯ぐき食べ期）

取り込んだ食べ物を歯ぐきに置いてすりつぶすことができるようになります。その動きは、**上下の口唇がねじれながらモグモグしたり、すりつぶしている側の口角が引っ張られる**などの動きでわかります。食べ物は**バナナくらいの固さ**が適当です。**1日3回、家族と一緒に楽しい食事ができる**ようにしましょう。



離乳食の後に母乳またはミルクを与えます。また、離乳食とは別に、母乳は欲しがるだけ、ミルクなら1日2回程度与えます。

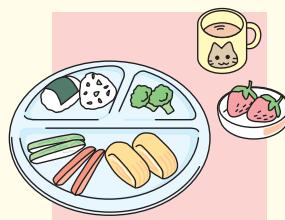
## ● 12~18か月（歯食べ期）

スプーンなどの食具を使って自分で食べる機能を獲得する時期です。そのためには、「手づかみ食べ」を十分にさせることが大切です。「手づかみ食べ」が上達することで、食器や食具が上手に使えるようになっていきます。「手づかみ食べ」は自分で食べたいという欲求の表れでもあります。上手に食べられた時はほめて、子どもの食べる意欲を引き出しましょう。食べ物は前歯でかみ切れて歯ぐきで噛みつぶせる固さ（肉団子くらい）が適当です。**食事のほかに必要なら、おやつを1~2回与えます。**おやつには、小さいおにぎり、ふかしいも、ヨーグルトなどがよいでしょう。

### 手づかみ食べ支援のポイント

#### 手づかみ食べのできる食事に

- ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
- 食べものは子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意。



#### 汚れてもいい環境を

- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備して。



#### 食べる意欲を尊重して

- 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。

出典／厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

## 注意が必要な食品とは？

**ハチミツ・黒砂糖**：乳児ボツリヌス症の予防のため1歳までは使いません。



**卵**：卵白はアレルギー症状を起こすことがあります。7～8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始めます。

**食物アレルギーへの対応**：本人や家族にアレルギーがある場合は、医師に相談しながら離乳食を進めましょう。勝手な判断で食物制限をしてはいけません。



## 生後9か月以降は貧血に注意！

9か月以降は、赤ちゃんの体内の鉄貯蔵量が減少して、鉄欠乏性貧血を起こしやすくなります。**乳児の鉄欠乏は脳の発達に影響することがわかっています。**9か月以降は、鉄を多く含む赤身の魚や肉、レバー（ベビーフードの利用が便利）などを多くとるようにしましょう。



## 生後9カ月になつたらフォローアップ ミルクにかえたほうがいい？

フォローアップミルクは鉄分などが強化された牛乳の代用食品です。母乳や育児用ミルクの代替品ではありませんので、生後9カ月を過ぎたからといって母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。この時期は栄養バランスのとれた離乳食を進めることが大切です。離乳食が進まず鉄不足が心配な場合など必要に応じて使用するほうがよいでしょう。



## 楽しく食べられる環境づくりを！

授乳や離乳食は栄養面だけなく、親子のコミュニケーションを深めて、子どもの健全な心を育むという側面もあります。食事が親子にとって楽しみの時間になるように、声かけをしながら楽しく食べられる雰囲気作りを心がけましょう。

(監修／日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長 堤 ちはる)

平成26年10月1日改訂

愛媛県  
愛媛県医師会  
愛媛県小児科医会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3  
☎089-943-7582