

楽しく進める離乳食

— 「授乳・離乳の支援ガイド(2019改定版)」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6か月以降は貧血に注意！
- ❖ 生後9か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！



デジタルブック スマホやタブレットで読めます。

●文字サイズ拡大、自動音声読上げ ●6言語で読める・聞ける(音声読上げ対応)

Translated into 英語(English)、韓国語(한국)、中国語(簡体字(简体中文)・繁体字(繁體中文))、ベトナム語(Tiếng Việt)

※ベトナム語のみ、音声読上げ非対応です。

QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

☘ 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) 首のすわりがしっかりして寝返りができる (2) 5秒以上座れる (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ること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（離乳初期）

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できます。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、離乳食用のスプーン1さじから始め、量や種類を増やしていきましょう。

離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与えます。

また、離乳食とは別に母乳または育児用ミルクを授乳のリズムに沿って欲しがらだけ与えます。



● 7～8か月頃（離乳中期）

舌で上あごに食べ物を押しつけて食べることができるようになります。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、決まった時間と与えるようにして、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育児用ミルクを与えますが、それとは別に母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ、育児用ミルクなら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（離乳後期）

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育児用ミルクを与えます。また、離乳食とは別に、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ、ミルクなら1日2回程度与えます。

● 12～18か月（離乳完了期）

スプーンなどの食具を使って自分で食べる動作を学ぶためには、「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かみつぶせる固さ（肉団子くらい）が適当です。食事のほかに必要なら、間食（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（2019改訂版）」

❖ 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。5～6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。



牛乳を飲用として与えるのは1歳を過ぎてから：消化機能が未熟な時期に牛乳を与えると鉄欠乏性貧血（牛乳貧血）になることがあります。調理素材としては、加熱して7～8か月ごろから利用できます。

❖ 生後6か月以降は貧血に注意！

母乳育児の場合、6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。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。



また、育児用ミルクやフォローアップミルクには、母乳中に含まれている量が少ない鉄、ビタミンDなどが添加されているので、調理素材として使うと容易に補うことができます。

✿ 生後9か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？

フォローアップミルクは鉄分やビタミンD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、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9か月以降から使えます。

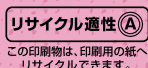


✿ 楽しく食べられる環境づくりを！

授乳や離乳食は栄養面だけでなく、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、声をかけながら楽しく食べられる雰囲気づくりを心がけましょう。

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
FAX 089-933-1465

令和2年10月発行