



離乳食講習会



* 離乳期に育てたい「食べる力」*

離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験します。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれます。

離乳が進むにつれて、睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てきます。

「**食事のリズム**」を規則的にすることで、「**おなかがすくリズム**」も経験することができ、それを繰り返していくことでつくられる「**生活リズム**」を大切にしましょう。

離乳期の後半には、手づかみ食べていろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきます。



* さあ、離乳食を始めましょう *

【始める時期】 生後5、6か月頃から

【発達の目安】 発育が順調である（首がしっかりすわっている、支えてあげると座れる など）
食べ物に興味を示す（大人が食べる様子を見る、よだれをたくさん出す など）
スプーンなどを口に入れても舌で押し出すこと（哺乳反射）が少なくなる

* 最初の頃の進め方 *

- 離乳食は1日1回、1さじ（料理用の小さじ）から
離乳食のあとに、母乳または育児用ミルクを赤ちゃんが欲しがるだけ与える
- おかゆ（米）から始め、赤ちゃんの様子をみながら量を増やす
- 慣れてきたら野菜を増やし、さらに慣れたら豆腐や白身魚・卵黄など、順に種類を増やす
- 新しい食品を与える時は1さじに
- 食品自体の味を覚える時期なので、味付けはしない
- あまり栄養のことは気にしすぎず、嫌がる時は無理強いしないように
食材の味や舌ざわり、飲み込むことに慣れることが大切



* 量の増やし方 *

日数	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27
おかゆ				→					
			野菜				→		
					白身魚・豆腐・卵黄				

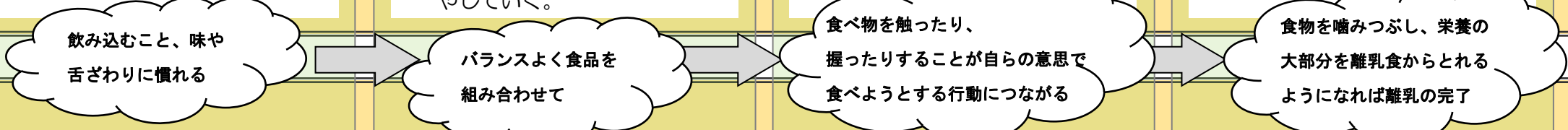




離乳食の進め方の目安



離乳の開始		初期	中期	後期	完了期	→ 離乳の完了
離乳食 → 母乳 → 育児用ミルク →		生後5, 6か月頃 1回食 欲しがるだけ 欲しがるだけ	7, 8か月頃 2回食 離乳食後+欲しがるだけ 離乳食後+1日に3回程度	9か月~11か月頃 3回食 離乳食後+欲しがるだけ 離乳食後+1日2回程度	12か月~18か月頃 3回の食事+1~2回の間食 離乳の進行及び完了の状況に応じて 離乳の進行及び完了の状況に応じて	
〈食べ方の目安〉 食欲を育み、生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していくことが目標		<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○ 共食や手づかみ食べを通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○ 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 	
〈食事の目安〉 調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュぐらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナぐらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごぐらい)	
1回当たりの目安量		つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 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。	全がゆ50~80g (子ども茶碗1/2杯)	全がゆ90g~軟飯80g (子ども茶碗1杯~2/3杯)	軟飯80g~ご飯80g (子ども茶碗2/3杯)	
			20~30g 10~15g 10~15g 30~40g 卵黄1個~全卵1/3個 50~70g	30~40g 15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	40~50g 15~20g 15~20g 50~55g 全卵1/2個~2/3個 100g	
〈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	
〈摂食機能の目安〉 食べる経験を通じて、摂食機能を獲得し、成長していきます		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 (離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める)	



気をつけたいポイント

- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない
- 魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ。肉は脂肪の少ないもの(ささみ等)から使う
- 6か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、離乳食に育児用ミルクを使用するなど工夫する
- 2回食に慣れた頃から、薄く味付けを(しょうゆや砂糖、チーズなどの自然な塩味など)

- 2回食に慣れた頃から、油脂類も少量ずつ使用する
- フォローアップミルクは、離乳が順調に進んでいれば与える必要はない
- 牛乳を飲むのは1歳以降に。離乳食には2回食ごろから使用OK
- 細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際に衛生面に十分に配慮を
- ※ 上記に示す事項は、あくまでも目安なので子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整を

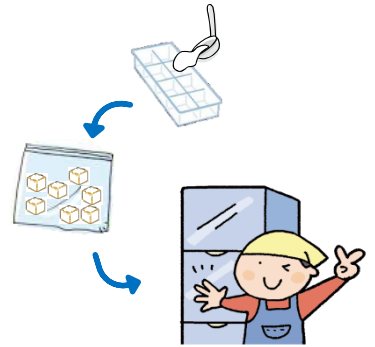




* フリージングを活用して *

まとめて作って1回分ずつ小分けにして冷凍保存しておくとお便利です

- 作った日を書いておき、1週間を目安に使い切る
- 必ず電子レンジや鍋で解凍し、しっかり火を通す
- 解凍したものは再冷凍しない



* 大人の食事から取り分けて *

大人の料理の調理中に、赤ちゃんの食べられる食材を取って離乳食に利用することも!

- 味付けは薄味に。味付けする前に取り分けたり、だしで薄めてのばしたりしてもOK
- 取り分けてから、もう一度煮るなど、やわらかくして

ごはん

- * 5、6か月頃* ご飯に5~6倍の水を加えて煮ておかゆを作り、すりつぶす
- * 7、8か月頃* 軟らかいおかゆなら、つぶさず、そのままOK
- * 9~11か月頃* おかゆから軟飯(ご飯に少量の水をかけて電子レンジで加熱)へ



たらこのムニエル

味のついていない中心部分の身を取り分ける

- * 5、6か月頃* 身をすりつぶす→(例)野菜スープの汁(味付けなし)でゆるめる
- * 7、8か月頃* 身をほぐす→(例)トマト(皮をむいて刻む)とブロッコリー(花の部分)と煮る
- * 9~11ヶ月頃* 食べやすい大きさに→こしょうを使わず、薄味なら大人と同じ味付けに

ほうれん草のお浸し

軟らかくゆでた葉先を使う

- * 5、6か月頃* すりつぶし→(例)おかゆに混ぜる
- * 7、8か月頃* みじん切り→(例)かつお節と混ぜる、豆腐を利用して白和えにする
- * 9~11か月頃* 食べやすい大きさに切る→(例)みそ汁の汁を使って煮びたし風にする



野菜スープ

スープの素は使わず、バターで野菜を炒め、うまみを引き出して、水を加えて煮る。こしょうも、離乳食を取り分けた後で加える

- * 5、6か月頃* 調味前に野菜を取り出し、すりつぶす(1回食ではバターは使わない)
- * 7、8か月頃* 出来上がりから野菜を取り出し、粗つぶしにする(味が濃ければ薄める)
- * 9~11か月頃* 出来上がりの野菜を食べやすい大きさに切る(味が濃ければ薄める)

* よくあるご質問 *

水分補給は必要?

→ 離乳食を開始する頃から、湯冷ましや麦茶などで水分補給を。イオン水などは発熱の時に!

アレルギーが気になるときは離乳食を遅らせる方がいい?

→ 特定の食品や離乳食の開始を遅らせてもアレルギーの予防効果があるという科学的根拠はない

