

1. 離乳の基本



◎ 離乳とは

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。

この間に、赤ちゃんは食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。つまり、赤ちゃんにとって「離乳」は、まさに自立への一歩なのです。

離乳食を与える時は、赤ちゃんの発達に合わせて、素材や献立、調理を変化させます。しかし、赤ちゃんには、それぞれ個性があって、離乳食もマニュアル通りに食べてくれるとは限りません。離乳は赤ちゃんの成長、発達の様子をよく見て、その子どもに合わせた進め方でよいのです。

楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。その体験が、子どもの「食べる力」を育みます。

◎ 健康な食習慣は離乳期から

従来、赤ちゃんの時の肥満は心配ないとされてきましたが、成長曲線から大きく外れて、太りすぎたりやせすぎたりした時は、医師に相談するなど注意が必要です。

将来の生活習慣病予防のためにも、離乳期に健康な食習慣の基礎をつくりましょう！



2. 離乳開始の目安

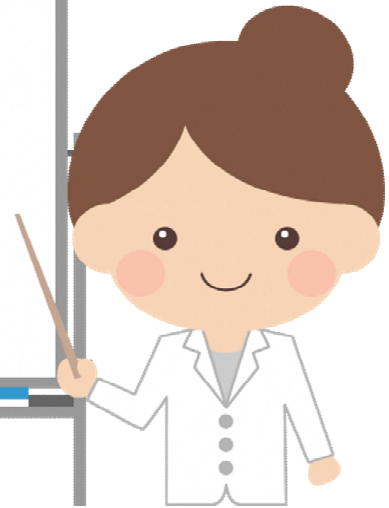
5～6ヶ月頃 … 離乳を開始



赤ちゃんの発達には個人差があるため、様子をよく観察しましょう。

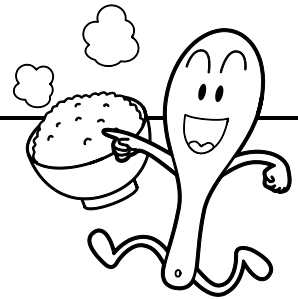
5～6ヶ月頃になり《赤ちゃんの様子》としては、

- ・ 首のすわりがしっかりしている
- ・ 支えてあげると座れる
- ・ 食べものに興味を示す
- ・ 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



などの様子が見られたら、離乳を開始しましょう。
初め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るため、焦らず、楽しい雰囲気ですこすこ進めていきましょう。

★離乳食の目安★



与える時間・・・午前中（お昼前後）

回数・・・1日1回から

量・・・スプーン1さじから徐々に増やす

形態・・・なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）

内容・・・アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始める
慣れてきたらすりつぶしたじゃがいも、野菜、果物等

※新しい食品を始める時には1さじずつ与え、様子を見る

※味付けは離乳食には必要ありません

3. 離乳の進行と目安

この時期はたくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食を『くちびるを閉じて飲み込むこと』が出来るようになることがポイント★

◎離乳食開始後(生後5~6か月頃)

ほぼ1ヶ月間は1日1回与えましょう。(毎日同じ時間帯に)
離乳食を飲み込むこと・舌触りや味に慣れることが主目的です。



離乳の開始時に果汁は必要なの？

離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。また、離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味で進めていくので、乳汁以外の味に慣れるのも離乳が開始してからで十分です。



◎離乳食開始して1ヶ月を過ぎた頃から1日2回に増やしましょう。 (できれば朝と昼)

母乳やミルクは離乳食後に与えるようにしましょう。
離乳食は舌でつぶせる固さのもの(豆腐ぐらい)にして、様子を見ましょう。

◎生後9か月頃からの離乳食は1日3回与えましょう。 (毎日規則正しく)

離乳食は歯茎でつぶせる固さ(バナナぐらい)にして、様子を見ましょう。
食欲に応じて離乳食の量を増やし、母乳やミルクは離乳食後に与えるように
しましょう。この時期は鉄不足に十分配慮し、

【赤身の魚や肉、レバーを取り入れた離乳食を】

鉄不足に注意!



☆生後9か月頃には赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。乳児期の鉄欠乏は、脳の発達にも影響することがわかっているため、鉄を含んだ離乳食を取り入れましょう。

☆フォローアップミルクとは…

母乳や育児用ミルクの代用品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含むため、離乳食が順調に進まず、鉄不足などを心配される場合や、体重の増えが悪い場合には、医師に相談したうえで活用しましょう。使用する場合は9か月以降です。

離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳の完了 離乳完了期 12～18か月頃
〈食べ方の目安〉		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。 	<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。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
〈食事の目安〉 調理形態		なめらかにつぶした状態	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回あたりの食事量	I	穀類(g)	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) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(g) 又は乳製品(g)	10～15 10～15 30～40 卵黄 1～ 全卵 1/3 50～70	15 15 45 全卵 1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵 1/2 ～2/3 100
		つぶしかゆから始める。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。	上記の量は、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、食事の量を調整する。		
〈成長の目安〉		成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。			

子どもの食欲や成長・発達に応じて食事量は調節しましょう。
*アレルギーの心配がある場合は主治医に相談してください。

4. 離乳食を進めるうえでの注意



① 牛乳は1歳過ぎてから

牛乳はカルシウムが豊富な栄養食品ですが、母乳と比べ、鉄分が体内に吸収されにくい性質をもっています。また母乳とは異なったたんぱく質が多く含まれており、ナトリウム、カリウムも多いため、乳児には腎臓に負担がかかる可能性があります。

また、牛乳中のカルシウムやリンが鉄の吸収を阻害して、牛乳たんぱく質がアレルギー反応を介し、腸粘膜の出血を起こすこともあります。

1歳を過ぎると赤ちゃんの腸が丈夫になってくるので、母乳やミルクから徐々に牛乳に切り替えても大丈夫です。



② 卵は様子を見て



卵は良質なたんぱく質源ですが、特に卵白がアレルギーを起こすアレルギー性強い食品です。

食べ始めは、必ず加熱した卵黄から少しずつ与えていきましょう。



③ そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類の使用は1歳過ぎてから

上記の食品は食物アレルギーが比較的に出やすいものなので、離乳完了期(1歳6ヶ月)以降に摂取を考えましょう。

また、えびやかにななどの甲殻類は、加熱した段階で硬くなり食べにくくなりますので、他の食品で代替しても問題ありません。

幼児期になってからの摂取予定をおすすめします。

④ はちみつは1歳過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べる事によって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

はちみつは、1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。

ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死にません。



⑤ ピーナツの与え方に気をつけて

ピーナツはアレルギーも比較的に出やすい食品ですが、粒状で摂取する時は、こえん誤嚥・窒息の心配もあります。粒状で与えることは絶対にやめましょう。

アレルギーの心配がない場合は、すりつぶして与えれば大丈夫です。

☆食物アレルギーへの対応☆

食物アレルギーとは…

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物を排除して健康を守る免疫というしくみがあります。この免疫が、特定の食品に対して過剰に働いて起こる症状を『食物アレルギー』といいます。

食べるだけでなく触ったり、吸い込んだりして症状が現れることもあります。

妊娠中や授乳中の食物除去、離乳食の開始を遅らせることは、おすすめできません

「妊娠中や授乳中に卵や牛乳を避けて食べないこと」や「離乳食の開始時期に卵や牛乳を食べ始める時期を遅らせること」と『子どもの食物アレルギー予防』との関連は認められていません。根拠のない食物除去や離乳食の遅れは、お母さんや赤ちゃんが栄養不足になる恐れがありおすすめできません。

ただし、すでに食物アレルギーの診断を受けている場合は、医師の指示に従ってください。



◎特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こす恐れのある食品があるので、注意しましょう。

■特定原材料：発症数が多く、重症度が高いもの

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば、くるみ

■特定原材料に準ずるもの：特定原材料より少ないが、重篤な健康被害があるもの

あわび、いか、いくら、鮭、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、やまいも、ごま、カシューナッツ、アーモンド、オレンジ、キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ



食物アレルギーの発症する仕組みについては、まだ十分にわかっていないこともありますが…最近の研究では、原因となる食品が「荒れた皮膚に付着」し、皮膚から吸収されることによって発症しやすくなることがわかってきました。そのため、乳児期から皮膚が荒れないようにスキンケアをすることが、食物アレルギーの発症予防や治療に大切です。

離乳食よくあるQ&A



離乳食を食べた後

- ① 最後に湯冷ましを飲ませて離乳食の終わりを区切りましょう。
- ② その後母乳・ミルクを赤ちゃんの欲しがるだけ飲ませましょう。
- ③ 歯が出てきたら、歯ブラシをあててハミガキの習慣を徐々に確立していきましょう。



離乳食が順調に進まない時は？

「せっかく作った離乳食を赤ちゃんが食べてくれなくてガッガリします。」といった話をよく伺いますが、同じ月齢でも赤ちゃんの発達ペースはさまざまです。どうぞお母さんは焦らず、諦めず、無理強いせず、ゆったりした気持ちでスプーンを運んであげてください。いつの日か、大きく口を開けてモグモグおいしそうに食べてくれていますよ。



水道水はそのまま使用してもいいですか？

カルキが心配されることもあるため、煮立てた湯冷ましを使うと安心です。ミネラルウォーターも1度煮立たせてから使いましょう。



イオン飲料は飲ませた方がいいですか？

赤ちゃんが通常の状態であれば、飲ませる必要はありません。(腎臓に負担をかけることもあります)

イオン飲料は、下痢や嘔吐による脱水予防にはなりますが、治療にはなりません。



刺身(生もの)はいつ頃から食べられますか？

離乳食完了後(1歳6ヶ月)過ぎがよいでしょう。

新鮮なものを選んで、白身やマグロから食べ始めましょう。



哺乳びんは、いつ頃まで使用しますか？

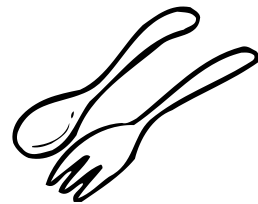
離乳食が3回食になり、母乳やミルクの量が少なくなる1歳頃にコップに切り替えていくことが良いようです。コップに入れる量は、少しずつ入れて下さいね。

5. 離乳の完了 …生後 12 か月から 18 か月頃

形のある食物をかみつぶす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。

☆1 歳～1 歳 6 ヶ月ぐらいまでは
手づかみ食べを十分にさせましょう!

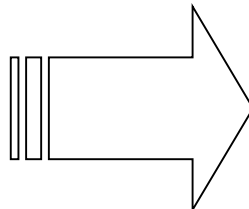
<手づかみ食べ! ワンポイント>



赤ちゃんにとって手づかみ食べは、前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、自分で食べる準備であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。

手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。

食事の前に、汚されてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片づけがしやすい準備をしてお母さんのイライラも少なくなります。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

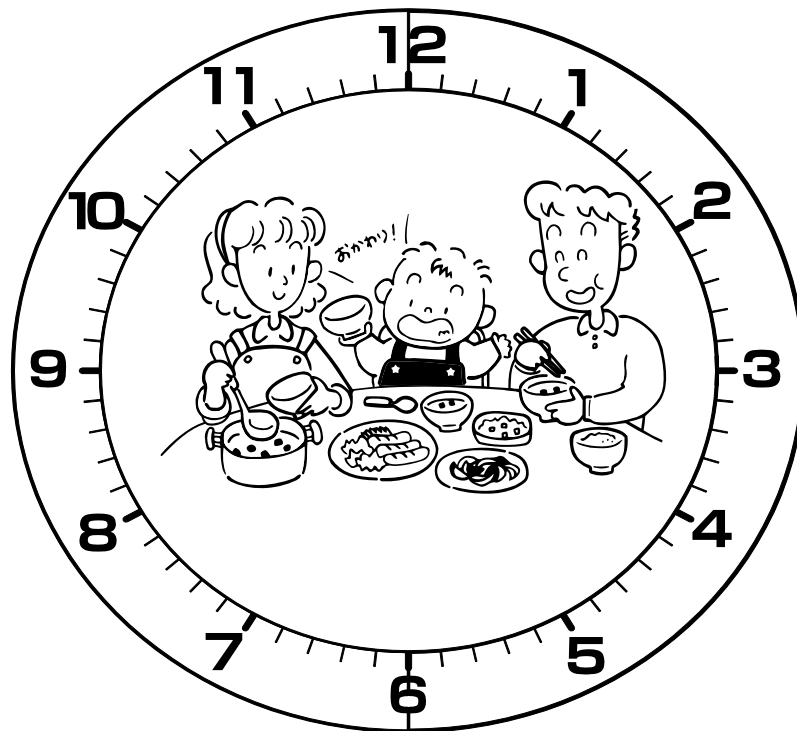




6. 成長の目安

食事の量の評価は、成長の経過で評価します。
(成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する)

食事量の過不足は、成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかで確認しましょう。からだの大きさや発育には個人差があり、1人1人特有のパターンで大きくなっていきます。



7. 生活リズム

1歳のお誕生日を迎える頃になると、赤ちゃんの活動も活発になってきます。睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てくる頃です。

1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくリズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。おなかがいっぱいになるとたくさん遊べ、たくさん遊ぶとたっぷり眠れます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムは、離乳期から習慣づけていきましょう。

