

は・じ・め・て・の・離乳食

コラム

手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「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ね。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。

離乳はいつから始めるの？

赤ちゃんの発達は個人差が大きい時期です。よく観察して、以下の様子が見られたら、開始しましょう。

- 1.首のすわりがしっかりしている。
- 2.支えてあげると座れる。
- 3.食べ物に興味を示す。
- 4.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。

※食物アレルギー予防のために離乳食の開始を遅らせたり、特定の食べ物の開始を遅らせても効果がないことがわかっています。

離乳食のポイント

- 1.笑顔とリラックスが必要。
「あ〜んして」などやさしく声をかけながら、やりとりを楽しもう！
- 2.いろいろな食品を食べ慣れることが大事。
口から出すのは慣れていないだけ。
だんだん上手に食べられるようになっていきます。
- 3.量にとらわれず、赤ちゃんの成長や食欲に合わせて、あせらずに。
- 4.赤ちゃんの食べたい意欲、「手づかみ食べ」を大切に。
- 5.食物アレルギーが心配な場合は、かかりつけのお医者さんに相談を。



離乳食の進め方の目安

食べ方の目安

**食事の目安
調理の形態（固さの目安）**

1 回 当 た り の 目 安 量	I 穀類(g)
	II 野菜・果物(g)
	魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(g) または乳製品(g)

授乳の目安

成長の目安

**離乳初期
(生後5～6か月頃)**

1日1回

- 子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。
- 母乳やミルクは飲みただけで与えましょう。

なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらい)

①アレルギーの心配が少ないつぶしがゆ(米)から始めましょう。

②すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみましょう。

③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚(たい、塩抜きしたらすず)・卵黄(固ゆで)などを試してみましょう。

**離乳中期
(7～8か月頃)**

1日2回

- 食事のリズムをつけましょう。
- いろいろな味や舌さわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

舌でつぶせる固さ

全がゆ 50～80g

1回当たりの目安量

- 20～30g
- 10～15g
- 10～15g
- 30～40g
- 卵黄1～全卵1/3個
- 50～70g

**離乳後期
(9～11か月頃)**

1日3回

- 食事のリズムを大切にしましょう。
- 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。

歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ 90～軟飯 80g

1回当たりの目安量

- 30～40g
- 15g
- 15g
- 45g
- 全卵1/2個
- 80g

**離乳完了期
(12～18か月頃)**

1日3回

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。

歯ぐきでかめる固さ

軟飯 80～ご飯 80g

1回当たりの目安量

- 40～50g
- 15～20g
- 15～20g
- 50～55g
- 全卵1/2～2/3個
- 100g

離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。

離乳食の後に与える他に 母乳:赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク:1日に3回程度

離乳食の後に与える他に 母乳:赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク:1日に2回程度

ひとりひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていけば大丈夫です。

☆「はちみつ」は、乳児ボツリヌス症予防のために1歳を過ぎるまでは使わないでください。

☆「卵」は、最初は卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにしましょう。