

日ごろから災害に備えましょう

災害時は、特に乳幼児用の物品が手に入りにくくなります。最低でも3日間、できれば7日間以上の食料や飲料水等を備蓄しましょう。また、避難所の場所や子どもを連れての避難生活についても確認しておきましょう。

離乳食が手に入らないとき

5～6か月頃なら、母乳やミルクで対応しましょう。7か月以降なら、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えておかゆ状にしたりして与えることができます。
(例:おにぎりの具を除いておかゆにする。)



水道水が使用できないとき

ペットボトルの水を使う場合、ミネラルの少ない軟水を選びましょう。液体ミルクを活用することもできます。



哺乳びんや乳首がないとき

紙コップや衛生的なカップ、スプーン等を代わりに利用できます。消毒ができない時は、衛生的な水で良く洗って使います。授乳時間は30分までを目安にし、子どもが自分のペースを保つようにします。1回ごとではなく、1日に飲めた量で確認します。



カップを使った授乳方法 (カップフィーディング)



●災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック (公益社団法人 日本栄養士会)

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/3fef0bb3352fcbf64b8dc36940f0718f46397f.pdf>



Q 食物アレルギーを予防することはできますか？

A 妊娠中および授乳中の母親が、特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けたりすることで食物アレルギーを予防するという効果は示されていません。また、食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食べ物を遅く与えることについて予防効果があるという科学的根拠はありません。離乳食は5～6か月頃から開始し、離乳食を始めてから食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、必ず医師に相談し、適切な対処方法を確認しましょう。

アレルギー全般に関する情報は、こちらから確認ができます。 ●アレルギーポータル <https://allergyportal.jp/>



Q おやつはいつから与えたほうがいいですか？

A 子どもにとってのおやつは、1日3回の食事だけでは足りない栄養を補うための4回目の食事です。6か月頃から食べられるお菓子もありますが、離乳食の時期はおやつを与える必要はありません。離乳完了後は必要に応じて、空腹感が持てるリズムを大切に、おやつは食事に影響しない量を、時間を決めて与えましょう。



食卓の中の離乳食



離乳食は、母乳やミルクから幼児食までの約1年間をつなぐ大切な食事です。子どもが健やかに成長するために、生活リズムを整えながら、家族等と食卓を囲み、食べる楽しさを伝えましょう。

始める目安 生後5～6か月頃を目安に、次のような様子が見られたら、離乳食を始めましょう。

- 首のすわりがしっかりしている。
- 5秒程度ひとり座りができる。
- スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- 大人が食べている様子をじっと見る等、食べものに興味を示す。



離乳食の進め方

子どもの成長・発達に合わせて、離乳食を1日に1回から2回、3回と増やしていきます。

早寝早起きの習慣とともに離乳食の時間を決め、生活リズムを整えていきましょう。

食品の種類や量は少しずつ増やしていきましょう。新しい食品を与えるときは1日1種類1さじから。離乳が進むにつれ、家族等の食事からとりわけて、同じ食事を楽しむようにしましょう。



離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食べもの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又はミルク以外の食べものからとれるようになった状態をいい、その時期の目安は生後12～18か月頃です。家族等と一緒に、1日3回規則正しく、楽しく食事をする習慣をつけましょう。



子どもが健やかに育つために、家族等みんなの食事バランスを整えましょう

栄養バランスのよい食事とはたんぱく質、脂質、炭水化物のバランスがとれ、また、体調維持に欠かせないビタミンやミネラルも十分にとれている食事のことです。主食・主菜・副菜は毎食そろえましょう。また、果物と牛乳・乳製品は毎日摂りましょう。

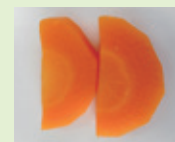


【離乳食の献立の立て方】

離乳食は特別な食事ではありません。大人と同じように、ごはん等の主食に、肉・魚・卵・大豆製品を使った主菜のおかず、野菜を中心にした副菜のおかずを組み合わせましょう。

離乳食の進め方の目安

あくまでも目安ですので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

		離乳初期 生後5～6か月頃		離乳中期 生後7～8か月頃		離乳後期 生後9～11か月頃		離乳完了期 生後12～18か月頃		
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める		○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。		○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる		○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす		
授乳の目安		授乳のリズムに沿って、欲しがるだけ与える		食後の授乳 プラス 授乳のリズムに沿って、母乳は欲しがるだけ、ミルクは1日3回程度		食後の授乳 プラス 授乳のリズムに沿って、母乳は欲しがるだけ、ミルクは1日2回程度		離乳の進行や完了の状況に合わせて与える		
お口の発育発達の目安		口を閉じて食べものを取りこんで飲みこむ 		舌と上あごで食べものを押しつぶして飲みこむ 		歯ぐきを使って食べものを押しつぶして飲みこむ 		前歯を使ってかじり取る等、歯を使うようになる		
調理形態		なめらかにすりつぶした状態  		舌でつぶせる固さ  		歯ぐきでつぶせる固さ  		歯ぐきでかめる固さ  		
【主食】 穀類	1 回 当 た り の 目 安 量	10倍がゆ【米1：水10】 食パンがゆ うどん、そうめん等	開始 10倍がゆ 主食	7倍がゆ【米1：水7】から 5倍がゆ【米1：水5】へ スパゲティ煮、マカロニ煮等	5倍がゆ (全がゆ) 50g～80g	5倍がゆ【米1：水5】から軟飯へ パンがゆから小さくちぎったパンへ	5倍がゆ (全がゆ) 90g ～軟飯80g	軟飯からごはんへ慣らしていく	軟飯90g ～ごはん80g	
【副菜】 野菜、芋、 海藻、きのこ 【果物】		かぼちゃ、かぶ、人参、 大根、トマト、キャベツ、 白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、 ほうれん草の葉先、 じゃが芋、さつまい芋等 果物はリンゴ、バナナ等	慣れてきたら 副菜を プラス 主食＋副菜 慣れてきたら 主菜も プラス 主食＋副菜＋主菜	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、 ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、 さやえんどう、レタス、里芋等 のり、わかめ等の海藻類	20g～30g	食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる	30g～40g	食べやすく調理していろいろな野菜を与える 揚げ物にしてもよい	40g～50g	
【主菜】と【乳製品】 どれか1つ		魚	白身魚（タラ、タイ、 ヒラメ、カレイ等） 塩抜きしたシラス		白身魚（サケ等） 赤身魚（カツオ、マグロ、サワラ等） サケ缶、ツナ缶等	10g～15g	青皮魚（アジ、イワシ、サバ、サンマ等）	15g	干物（鮮度が良く塩分が少ないもの）	15g～20g
		肉	――		鶏肉（ささみから始める）	10g～15g	豚や牛の赤身肉（ひき肉から始める） レバー	15g	ウインナー、ハム等	15g～20g
		大豆	豆腐、きなこ	1回食では調味料は使わない。 離乳の進行に応じて調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら薄味に。	納豆、高野豆腐	30g～40g	軟らかく煮た大豆 (必ずつぶして与える)	45g	生揚げ、がんもどき、油揚げ (油抜きする)	50g～55g
		卵	固ゆで卵黄		固ゆで卵黄から完全に火を通した全卵へ	卵黄1個～ 全卵1/3個	全卵が使えたらマヨネーズを使ってもよい	全卵1/2個	だし巻き卵やオムレツ等 様々な卵料理 (必ず完全に火を通す)	全卵1/2個～ 2/3個
乳	――		牛乳は料理に使う、プレーンヨーグルト、 チーズ（カッテージチーズ等塩分と 脂肪が少ないもの）	50g～70g	牛乳は料理に使う、プレーンヨーグルト、 チーズ（カッテージチーズ等塩分と 脂肪が少ないもの）	80g	飲み物としての牛乳は満1歳以降に	100g		
調味料		味付けする必要はない 調味料は使わずに昆布だしを活用／慣れたらかつおだしも		昆布だし・かつおだしを活用 調味料を使う場合は、ごく少量の塩・砂糖・しょうゆ・みそ・バター		少量のケチャップ マヨネーズ（全卵が食べられるようになってから）		香辛料（わさび・からし・こしょう等）は避ける		

食べさせ方のポイント

- ・スプーンにのせたものをよく見せてから口に運びましょう。
- ・下唇の上にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待ちます。
- ・唇が閉じたら、スプーンを水平に引きましょう。
- ・嫌がるときの無理強いはやめましょう。



- ☆量は目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。
また、量にとらわれすぎず、食事の内容やお口の動きをよく確認しましょう。
- ☆成長の目安は、成長曲線のグラフに身長や体重を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

- ☆衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。
☆はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使用しないでください。

