

離乳食教室（継続）

**幸区役所地域みまもり支援センター
地域支援課**

お話の内容

1. (復習) 離乳食ってなに? 【スライド3】
2. 離乳の進め方の目安について 【スライド4】
3. 生活リズムについて 【スライド5】
4. 離乳食の時間や回数について 【スライド6】
5. 食事バランスについて 【スライド7】
6. 食材について 【スライド8~13】
7. 食事量の目安について 【スライド14】
8. 食事量の評価について 【スライド15】
9. フォローアップミルクについて 【スライド16】
10. 食形態について 【スライド17】
11. 手づかみ食べについて 【スライド18】
12. 食べる時の姿勢について 【スライド19】
13. おやつについて 【スライド20】
14. 取り分け離乳食について 【スライド21】
15. まとめ 【スライド22】



ちょっと
復習

1 離乳食ってなに？

母乳やミルクからの栄養で成長していたお子さんが
幼児期の食事へ移行していく期間を「離乳期」
その時に与える食事が「離乳食」です



- ☆朝食・昼食・夕食の**1日3食**を食べられるようになる
- ☆**家族と一緒に**食卓を囲み、**家族とほぼ同じもの**を
食べられるようになる

家族一緒にバランスよく食べる
ためには、家族の生活リズムや
食事を整えることも大切です！



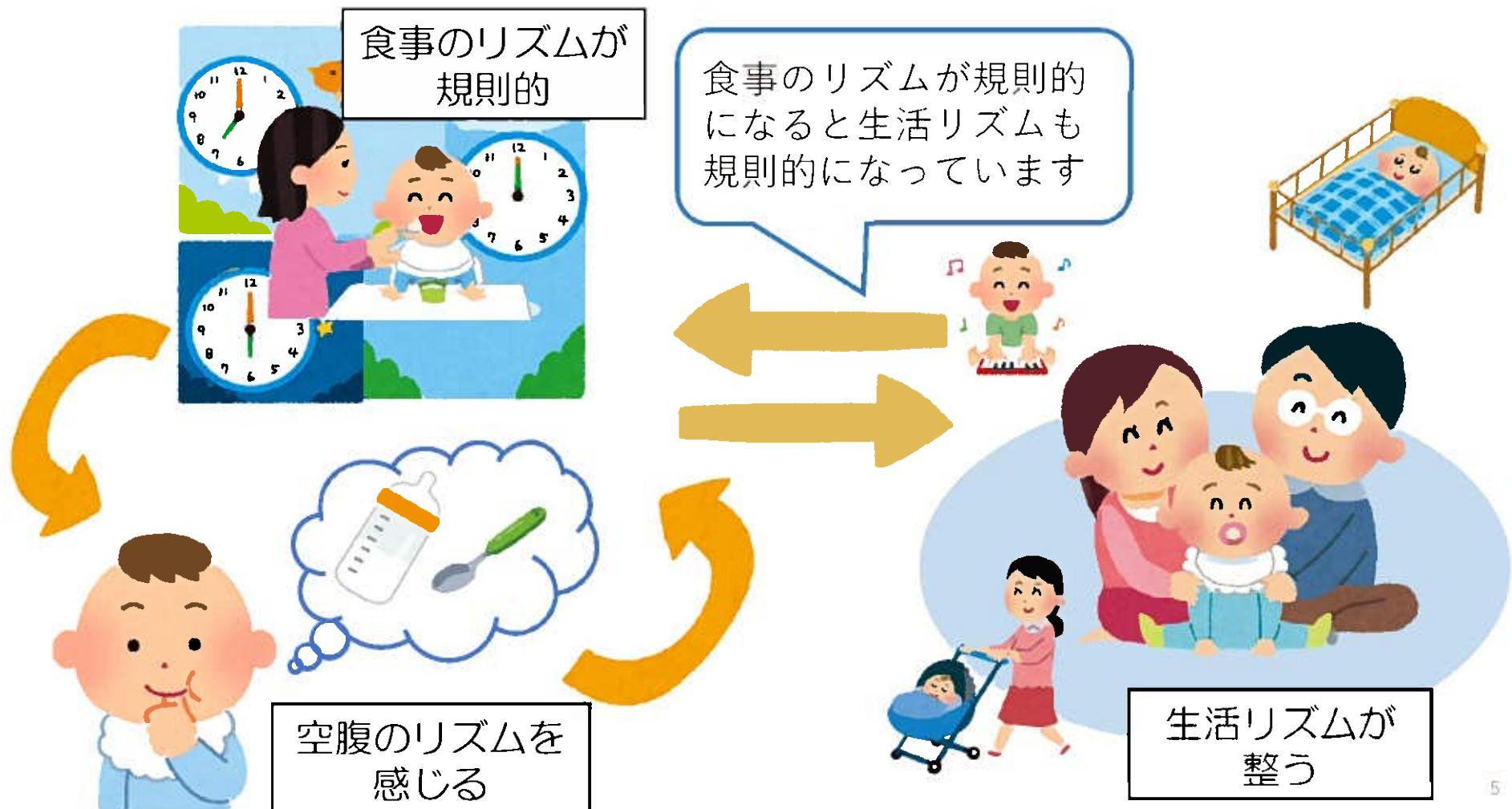


2 離乳の進め方の目安

| | | 離乳の開始 | →離乳の完了 | | |
|---------|--|---|---|--|--|
| | | ※あくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する | | | |
| | | 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 | | <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 ●母乳や育児用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 | <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 +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 +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 |
| 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 | 歯ぐきで噛める固さ |
| 摂食機能の目安 | | 口を閉じて取り込んで飲み込む | 舌と上あごで押しつぶして飲み込む | 歯ぐきでつぶすことができる | 歯を使うようになる（前歯でかじり取る等） |

3 生活リズムについて

離乳が進み食事の回数が増えてくるにつれて**食事のリズム**や**生活リズム**を整えていくことが大切になってきます



4 離乳食の時間や回数について

◆タイムスケジュールの例◆時間や月齢はあくまでも目安です。お子さんの様子を見ながら進めましょう。

| | 6:00 | 8:00 | 10:00 | 12:00 | 14:00 | 16:00 | 18:00 | 寝る前 |
|----------------------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|
| 離乳中期 | | | 離乳食+授乳 | | | | 離乳食+授乳 | |
| 授乳 | | | | | | | | |
| 離乳後期 3回食の 始めの頃 | | | 離乳食+授乳 | | 離乳食+授乳 | | 離乳食+授乳 | |
| 授乳 | | | | | | | | |
| 離乳後期 3回食に 慣れた頃 | 離乳食+授乳 | | 離乳食+授乳 | | | | 離乳食+授乳 | |
| | | | | | | | | |
| 離乳完了期 | | おやつ | | おやつ | | | | |
| 離乳食 | | おやつ | 離乳食 | おやつ | 離乳食 | | | |

※離乳食+授乳はセットです。離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう。

5 食事バランスについて



6 食材について～生後7～8か月頃～

5～6か月頃の食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

| | | |
|------|---|---|
| 主食 | 米がゆ（7倍がゆ～5倍がゆ）、パンがゆ（牛乳煮）、スパゲティ・マカロニ、コーンフレーク、オートミール |  |
| 副菜 | なす（皮除く）、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、にら、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどう、レタス、里芋、きゅうり、のり、わかめ |  ツナ 油漬けではなく、水煮を選んで！ |
| 主菜 | 白身魚（さけ等）、赤身魚（まぐろ・かつお等）、納豆・高野豆腐、卵黄～全卵、ささみ | |
| 調味料他 | かつおだし、バター、少量の調味料（しょうゆ・塩・砂糖・みそ）、牛乳（調理に少量使用）、チーズ（クリームチーズ以外）、プレーンヨーグルト |  調味料を使う場合は香りつけ程度から |

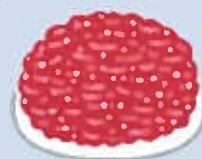
7~8か月頃の食事の例



6 食材について～生後9～11か月頃～

7～8か月頃までの食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

| | | |
|------|--|---|
| 主食 | 米がゆ（5倍～軟飯）、食パン・ロールパン（小さくちぎって）、ホットケーキ、クラッカー |  |
| 副菜 | セロリ、ひじき等（纖維の多い野菜（ごぼう、れんこん、たけのこ等）以外は基本的にOK） |  |
| 主菜 | 青皮魚（いわし、さば、さんま等）、大豆煮豆、レバー、豚・牛ひき肉 |  |
| 調味料他 | 少量の植物油、ケチャップ、マヨネーズ（全卵が食べられてから）、酢、みりん・酒（しっかり加熱して） |  |



「煮る」、「ゆでる」以外の調理方法もOK
大人の食事からの取り分けも積極的に！

9～11ヶ月頃の食事の例



6 食材について～生後12～18か月頃～

9～11か月頃までの食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

主食

軟飯～ご飯



副菜

ごぼう、れんこん、たけのこ、コーン缶、きのこ等

主菜

ハム・ワインナー・コンビーフ、干物

油揚げ・生揚げ・がんもどき

生揚げ等
油抜きをして
使用しましょう



調味料他

はちみつ（1歳を過ぎてから）

牛乳（飲み物としては1歳を過ぎてから）、

カレー粉、ソース、コンソメ、クリームチーズ等

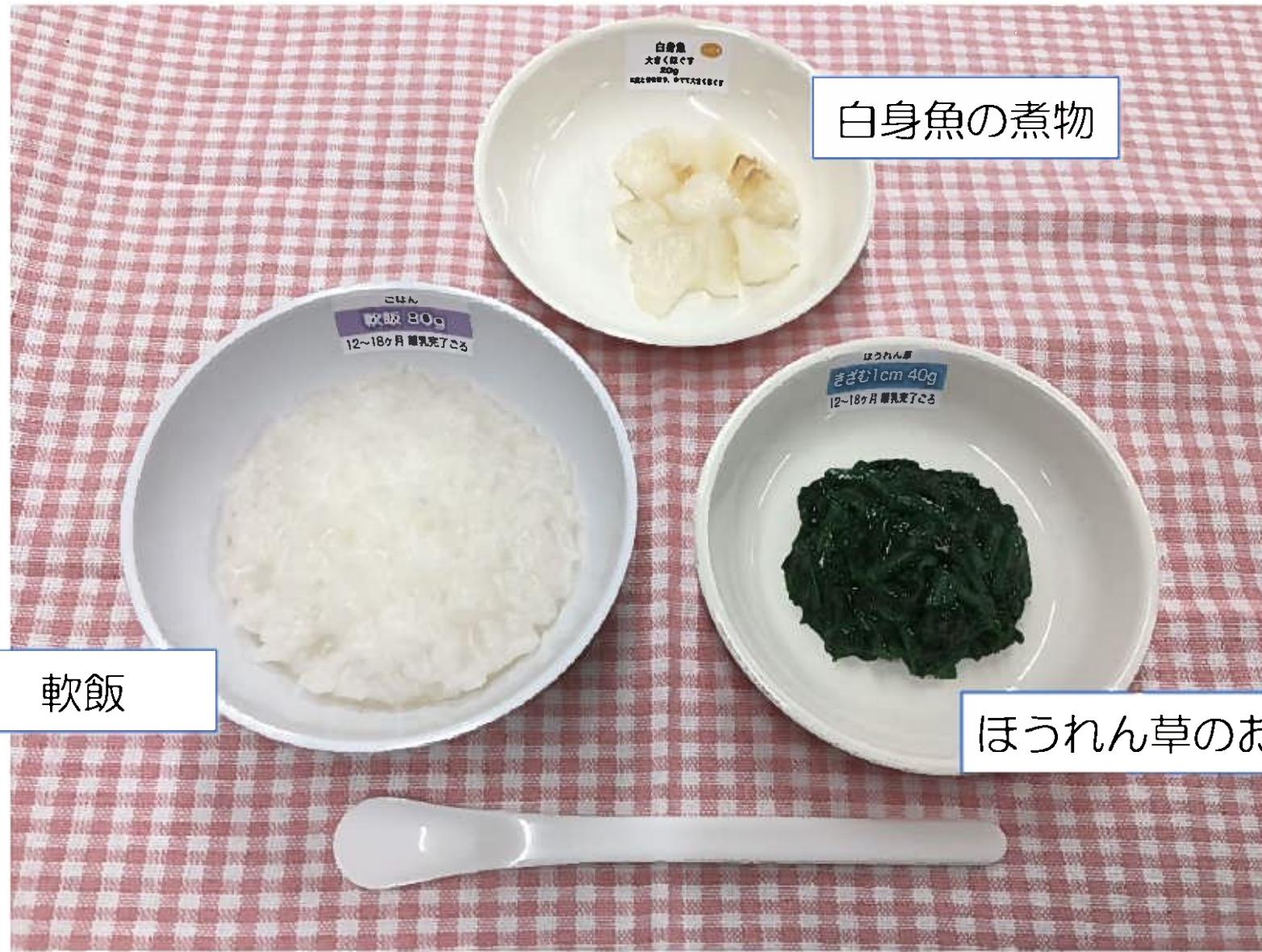
はちみつを
取り入れるのは
1歳過ぎてから！



家族と一緒に
色々な食材や料理にチャレンジしよう！



12～18か月頃の食事の例



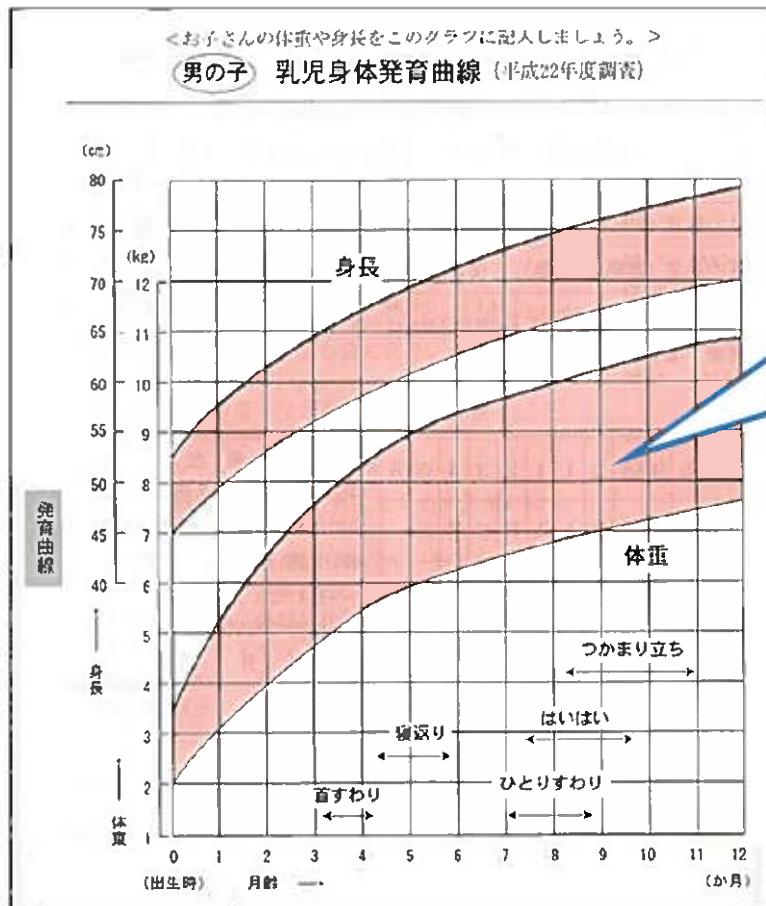
7 食事量の目安について

| 1回当たりの 目安量 | 離乳中期 (7~8か月頃) | 離乳後期 (9~11か月頃) | 離乳完了期 (12~18か月頃) |
|---------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 穀類 (g) | 全がゆ50~80 | 全がゆ90~ 軟飯80 | 軟飯80~ ごはん80 |
| 野菜・果物 (g) | 20~30 | 30~40 | 40~50 |
| 魚 (g) | 10~15 | 15 | 15~20 |
| または肉 (g) | 10~15 | 15 | 15~20 |
| または豆腐 (g) | 30~40 | 45 | 50~55 |
| または卵 (個) | 卵黄1~ 全卵1/3 | 全卵1/2 | 全卵1/2~ 2/3 |
| または乳製品(g) | 50~70 | 80 | 100 |

※量はあくまで目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて量を調整しましょう。

8 食事量の評価について

食事量や授乳量が適量かどうかは、身長や体重の伸び方を見て判断します。



母子健康手帳にある発育曲線のグラフに体重や身長を記入し、カーブに沿っているかどうかを確認しましょう



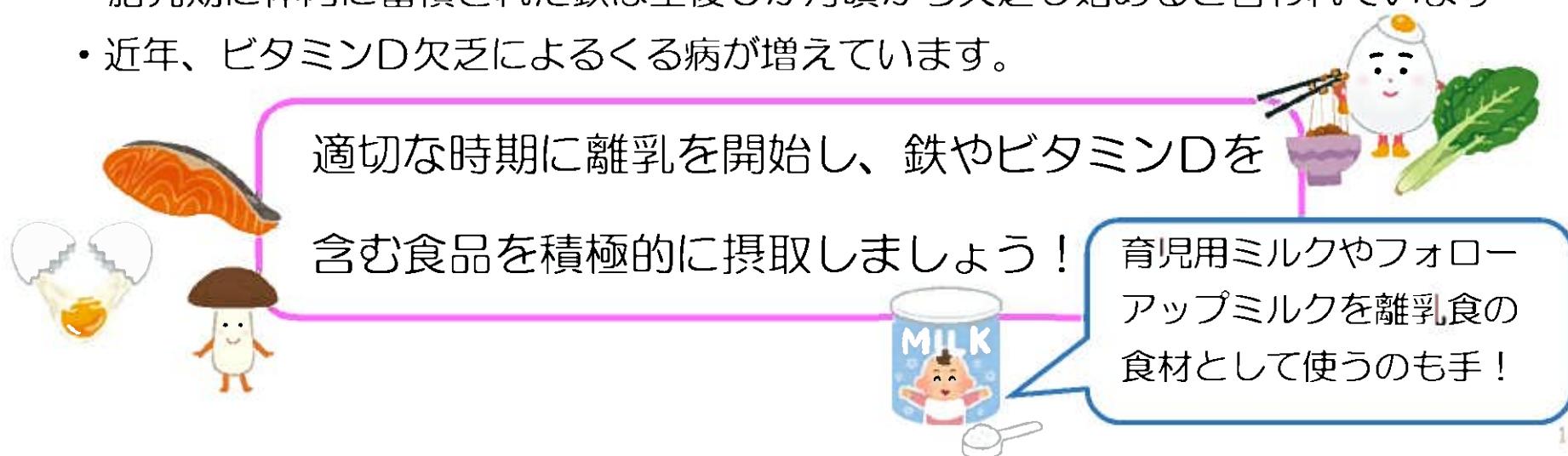
体重増加が見られない、急速に体重が増加する等発育曲線から外れていく場合は、医師に相談しましょう

9 フォローアップミルクについて

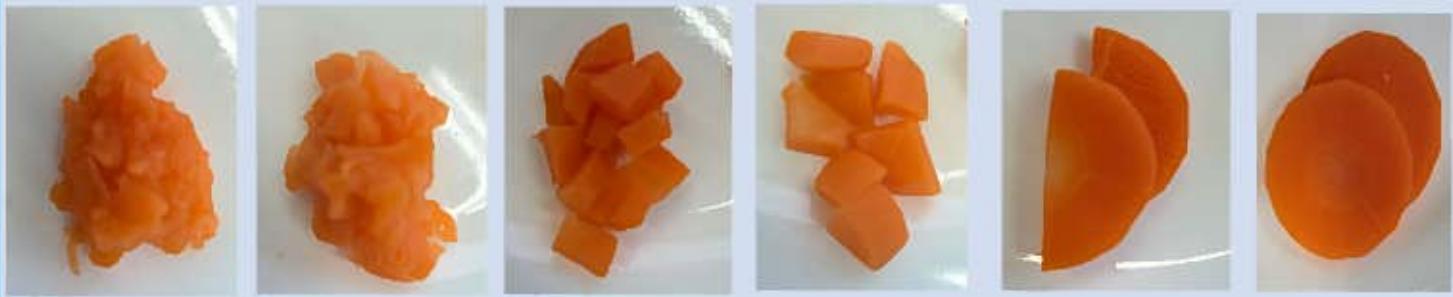
- フォローアップミルクは、牛乳の代替品としてつくられたもので、母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。離乳が順調に進んでいる場合には必要ありません。
- 離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い等、必要に応じて使用するのであれば、9か月以降とします。

鉄とビタミンDについて

- ・胎児期に体内に蓄積された鉄は生後5か月頃から欠乏し始めると言われています
- ・近年、ビタミンD欠乏によるくる病が増えています。



10 食形態について

| | 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 |
|----------|--|--|--|
| 調理形態 | 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 |
| 摂食機能の目安 | 舌と上あごで押しつぶして飲み込む | 歯ぐきでつぶすことができる | 歯を使うようになる (前歯でかじり取る等) |
| お口の動き | 舌やあごの動きは前後やら上下運動へ。舌と上あごで食物を押しつぶすので、口唇は左右対称に引かれる。 | 舌が左右にも動くようになり、食物を歯ぐきの上にのせ、つぶせるようになる。口唇は左右非対称の動き。 | 前歯が生えそろう時期。前歯でかじり取りができる等一口より大きい物も食べることができるようになる。 |
| 大きさ | 3~5mm程度 | 1cm程度 | 1.5cm程度 |
| 食形態のイメージ |  | | |

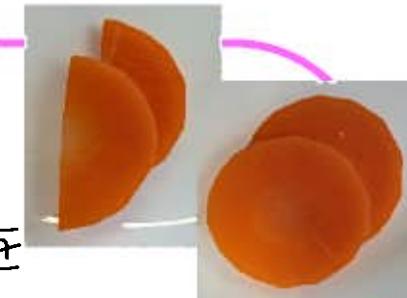
11 手づかみ食べについて

手づかみ食べは9か月頃から盛んになってきます。

手づかみ食べを通して「自分で食べる」機能や意欲を育てましょう！



前歯でかじりとる
練習にもなります



☆手づかみ食べのできる食事に

- ・食材の切り方を大き目にする等メニューに工夫を
- ・食べ物はお子さんのお皿に、汁物は少量入れたものを用意

☆汚れてもいい環境を

- ・エプロンの使用、新聞紙を敷く等後片付けがしやすいように

☆食べる意欲を尊重して

- ・お子さんの食べるペースを大切に
- ・食事を空腹で迎えられるよう、規則的な生活リズムを



12 食べる時の姿勢について

上手に食べるためには食べる時の姿勢も大切です。

ポイント

- ・腰が安定している
- ・足の裏が床等についている
- ・テーブルといすの高さが適切

腰が安定しない場合は
クッションやバスタオル等
を背中にあてて調整します

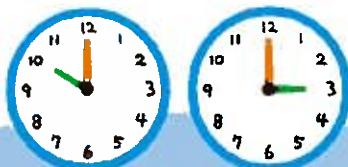
テーブルといすの高さは「ひじ」が
テーブルにつく程度に調整しましょう

足の裏が床等につくことで姿勢が安定しま
す。つかない場合は、足台を利用しましょ
う(牛乳パック等で作ることができます!)



13 おやつについて

乳幼児は胃の容量が小さいので、食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあります。足りない栄養を補うために必要に応じて間食（おやつ）を与えます。



生活リズムや食事量によって時間や回数を決めましょう

時間や回数を決めて
1日1～2回。
ダラダラ食べはNG

量にも配慮を
食事に影響しない量を



14 取り分け離乳食について

「取り分け離乳食」とは家族の食事を作る過程で離乳食用に必要な分だけ取り出して調理すること。ポイントを押さえれば、離乳食づくりがぐっと楽になりますよ！

材料 大人2人+赤ちゃん

じゃがいも1個、大根100g、人参 $1/4$ 本、小松菜1株、油揚げ $1/2$ 枚、だし汁300ml、みそ小さじ2

作り方

- ①じゃが芋は薄切り、大根と人参はいちょう切り、小松菜2cm幅、油揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、じゃが芋、大根、人参を入れ、煮る。
- ③油揚げ、小松菜、みそ小さじ $2/3$ を加える。
- ④残りのみそを加え、大人用に仕上げる。



取り分けのタイミング

- ☆まだ食べられない食材を入れる前
- ☆味付け(みそ等)をする前
- ☆油や油っぽい食材を使う前

バランスよく取り分けられるよう、家族の食事も見直してみましょう



15 まとめ

- 1日1回1さじから開始した離乳食ですが、食事の回数や量、食形態等をステップアップさせながら生後12～18か月頃には、**家族と一緒に同じような内容のものを朝食・昼食・夕食の1日3食**を食べられるようになります
- 離乳の進行は個人差があります。「こうあるべき」と考え過ぎず、**お子さんの様子やペースに合わせて焦らず**進めていきましょう
- 離乳食を通じて、家族の生活リズムや食事バランス等も見直しながら、みんなで一緒に食卓を囲み、食べる楽しさを伝えていきましょう

離乳食や栄養に関するご相談は

幸区役所 地域みまもり支援センター 地域支援課

044-556-6693

にご連絡くださいね！

