

離乳食のポイント

赤ちゃんは生後 5~6 ヶ月頃になると母乳やミルクだけでは栄養が不足し、咀嚼機能の発達によって液体だけから固体の食べ物が食べられるようになってきます。

そこで離乳食が始まります。

月齢ごとの咀嚼機能や離乳食の進め方の目安をお示しました。

開始の目安として

- 夜にまとまった睡眠がとれるようになり、起きている時間帯の授乳が約 4 時間間隔になる
- 1 回に飲む母乳やミルクの量が 150 cc~200 ccになり、簡単に飲める。
- 大人が食べているところや食べ物を見ると口を動かしたり食べたそうなくさをする

このような様子が見られたら離乳食を開始します。

○初めての食材を食べるときは万が一アレルギー症状が出た場合に病院を受診できるよう平日の昼間に開始します。

○また、量はスプーンひとさじから始め、慣れてきたら徐々に増やしていくようにしましょう。

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

生後 5、6 か月頃

7、8 か月頃

9 か月～
11 か月頃

12 か月～
18 か月頃

食べ方の目安

○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。

○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。

○1日3回食のリズムを大切に、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

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

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、白身魚などを試してみる。

全がゆ
50～80

20～30

10～15

10～15

30～40

卵黄 1～

全卵 1/3

50～70

全がゆ 90
～軟飯 80

30～40

15

15

45
全卵 1/2

80

軟飯 90
～ご飯 80

40～50

15～20

15～20

50～55

全卵 1/2

～2/3

100

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。

咀嚼機能の発達の目安

新生児期～ 哺乳反射によって、乳汁を摂取する

5～7か月頃 哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きのほとんど乳児の意思（随意的）による動きによってなされるようになる

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始

離乳食の開始

7～8か月頃

乳歯が生え始める

上あごと下あごが合わさるようになる

9～11か月頃

前歯が8本生えそろうのは1歳前後

12～18か月頃

奥歯（第一乳臼歯）が生え始める

奥歯が生えそろうのは2歳6か月～3歳6か月頃

口に入った食べものを飲み込む反射が出る位置まで送ることを覚える

〈ポイント〉

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする
- ・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態（ポターージュくらい）

口の前の方を使って食べものを取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える

〈ポイント〉

- ・平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ
- ・舌でつぶせる固さ（豆腐くらいが目安）
- ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要

舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える

〈ポイント〉

- ・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。柔らかめのもを前歯でかじりとらせる
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらいが目安）

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚える
手づかみ食べが上手になるとともに食具を使った食べる動きを覚える

〈ポイント〉

- ・手づかみ食べを十分にさせる
- ・歯ぐきでかみつぶせる固さに（肉だんごくらいが目安）