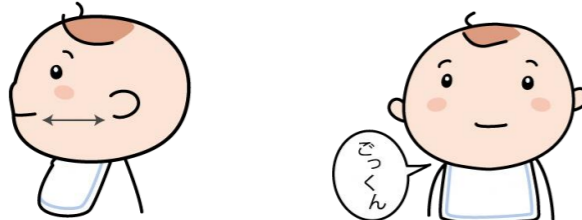
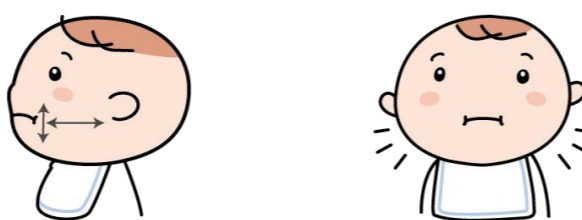














食べ方の発達にあわせた 離乳食のすすめかた

池袋保健所・長崎健康相談所



		離乳初期 (1回) 5~6ヶ月頃	離乳中期 (2回) 7~8ヶ月頃	離乳後期 (3回) 9~11ヶ月頃	離乳完了期 (3回) 12~18ヶ月頃	
ポイント		★口を閉じて、ゴックンする練習 ・離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れる	★モグモグの練習 ・舌と上あごでつぶして食べる練習 ・前歯が生えてくる子もいる ・色々な味や舌触りを楽しませる	★(前歯で噛み切り) 歯ぐきでつぶす練習 ・前歯が生える子が多くなる ・離乳食からとる栄養も増えるので、栄養バランスを考えていく	★歯ぐきでつぶしたり・噛んだりする練習 ・形のある物をかみつぶすることができるようになる ・母乳やミルク以外の食べ物から栄養がとれるようになる	
口・舌の動き		・スプーンを取り込んで口を軽く閉じ、少し口のためにゴックンと飲みこむ  ○舌は前後に動く ○飲み込むだけ	・口の前の方を使って食べ物を取り込み、唇を閉じ、舌と上あごで食べ物をつぶす  ○舌は前後・上下に動く ○唇が一文字のようにギュッと動き、舌でつぶす	・唇を閉じ、舌と上あごで食べ物をつぶす つぶせない物は、舌を左右に軽くねじって歯ぐきに食べ物を送り、つぶして食べる  ○舌は左右にも動くようになる ○唇が左右に動くようになるが、まだスムーズに動かさない	・口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、ひと口の量を覚える  ○舌は、自由自在に動くようになる ○かじり取りの練習ができる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">※咀嚼する力は、奥歯の生えそろう3歳頃までにゆっくり育てていく</div>	
食べさせ方		・スプーンで舌の真ん中へのせるようにする(上あごに、こすりつけない) ・1品、1さじから始め、徐々に種類・量を増やす(離乳食用スプーン) ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べやすい	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・食べ物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るみをつけることも必要	・おとなが食べさせるが、手に持って食べたり、自分でスプーンを持ちたがったりする ・スティック状や一口サイズの手づかみで食べさせてもよい	・自分で食べたい意欲が強くなるが、まだおとなの介助が必要 ・スプーンだけでなく、手づかみ食べも十分させる ・手づかみ食べが上手になるとともに食具を使って食べる動きを覚える	
調理形態 固さの目安		◆なめらかに、すりつぶした状態 ・ポタージュ状→ヨーグルト状→ジャム状へ ・飲み込めるようになったらステップアップする  つぶし(10倍)がゆ  裏ごす・すりつぶす	◆舌でつぶせるかたさ ・プリン・絹ごし豆腐など ・形はあるけれどすぐにつぶせるくらい  7倍がゆ→全がゆ  2~3mmみじん切り	◆歯ぐきでつぶせるかたさ ・完熟したバナナ・木綿豆腐など ・少し力を入れれば簡単につぶせるくらい  全がゆ→軟飯  5~8mm角程度	◆歯ぐきでかみつぶせるかたさ ・柔らかい肉団子のかたさ、焼き豆腐など ・おとなより小さめに切り、柔らかく煮る  軟飯→ご飯  1cm角、いちよう切りなど	
1回の目安量		こども茶碗に、3~6分目くらいまで	こども茶碗に、8分目くらい	こども茶碗に、1杯くらい	こども茶碗に、1杯強くらい	
1 回 あ た り の 目 安	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める	全がゆ50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯90~ご飯80	
	II 野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20~30	30~40	40~50	
	III 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)	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄なども試してみる	10~15	15	15	15~20
		※肉は中期から	10~15	15	15	15~20
			30~40	45	45	50~55
			卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2	全卵1/2~全卵2/3
	50~70	80	80	100		
主な食材の例		米、パン、麺、麩、じゃがいも、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、かぶ、大根、トマト、ほうれん草、キャベツ、白菜、豆腐、麩、たい、ひらめ、かれい、たら、しらす干し、卵黄	初期の食材に加えて マカロニ、ブロッコリー、アスパラガス、鮭、まぐろ赤身、かつお、ツナ水煮、納豆、卵、高野豆腐、鶏ささみ・胸むねひき肉など(極少量しょうゆ、みそ、油)	初期・中期に加えて スパゲティ、れんこん、きのこ、あじさば、いわし、さんま、かき、鶏もも肉、豚・牛赤身ひき肉、レバーなど(少量プロセスチーズ、ケチャップ)	初期、中期、後期に加えて様子を見ながら 厚揚げ、あさり・しじみ(むき身)、豚・牛薄切り肉、竹輪など(少量マヨネーズ、ソースなど)	
授乳目安量と回数		160~200mlくらい×5回、食後は飲みたいだけ	180~200mlくらい×5回、食後は飲みたいだけ	1日2回+離乳食後、1日合計300~400ml	牛乳を1日で300ml程度	

上記に示す量は、あくまでの目安量であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

赤ちゃんにあげる前に、「固さ(やわらかさ)」・「味」を確かめましょう!