

離乳食について

離乳完了期(12～18か月くらい)



那須塩原市保健福祉部健康増進課

お口の発達

離乳初期
(生後5~6か月)

離乳中期
(生後7~8か月)

離乳後期
(生後9~11か月)

離乳後期
(生後12-18か月)

回数

1日1回

1日2回

1日3回

1日3回

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態
ヨーグルトくらい



舌でつぶせる固さ
豆腐くらい



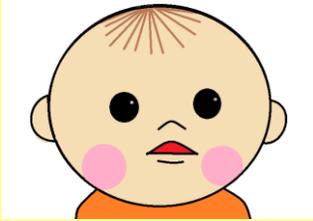
歯茎でつぶせる固さ
バナナくらい



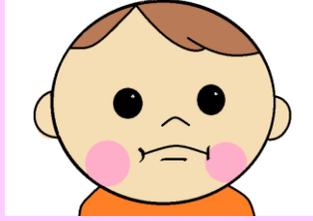
歯茎で噛める固さ
肉団子くらい



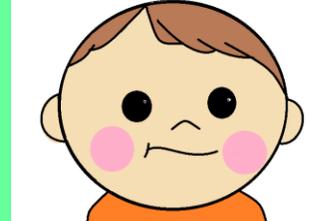
摂食機能の目安



口を閉じて飲み込むことができるようになる



舌と上あごでつぶして食べることができるようになる

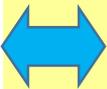


歯茎でつぶして食べることができるようになる



歯を使うようになる

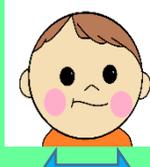
舌の動きの成長



前後



前後・上下



前後・上下・左右

食べ物と唾液を混ぜてひと固まりにし、飲み込めるようになる

自由に動かせます

離乳完了期(12~18か月くらいのポイント)



【離乳食回数】1日3回

【内容】主食・野菜のおかず・たんぱく源がそろった食事にする◎

【形態】柔らかい固形

【口の様子】

パクッ



歯を使うようになる
一口量を覚える



米1：水3
柔らかいごはん



普通のご飯

ゆであがりの
固さの目安は
手で簡単につぶれる程度



スティック状の野菜
などをにぎって
一口分噛みちぎって
食べられるようになる

家族で楽しく食卓を囲む経験をたくさんしましょう。
食卓の雰囲気が楽しければ、ご飯もおいしく感じられます。家族とのコミュニケーションによって心も満たされます。
また、子どもは家族が食べている様子を見て上手な食べ方を学びます。マナーやみんなとペースを合わせるなど、社会性を身につける場にもなります。

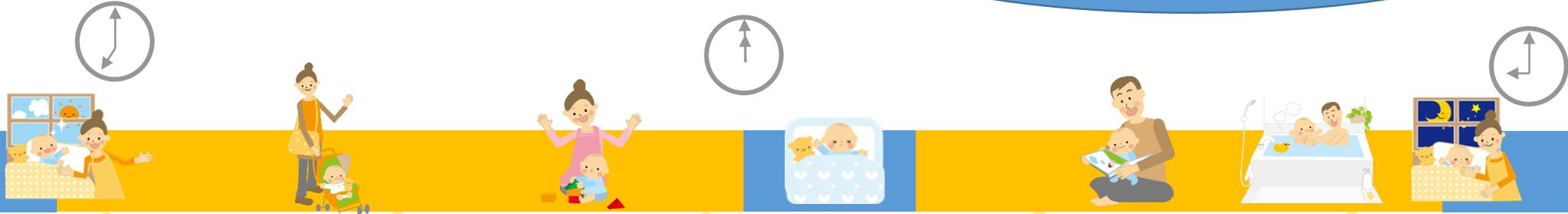




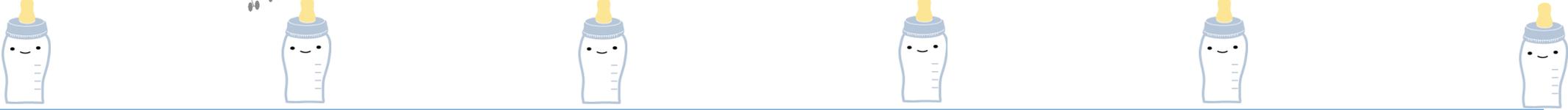
生活リズムを整えることで おなかのリズムも整います
授乳のリズムがついていると離乳食もスムーズです

満腹と空腹のメリハリが
食欲につながります

例



離乳食
開始前
(生後4~5か月頃)



1回食
(生後5~6か月頃)



はじめての
ものは
午前中に

2回食
(生後7~
8か月頃)



3回食
(生後9か月頃
~離乳完了)



月齡が進むにつれ水分を減らしていきます



5～6か月くらい

米1：水10
全粥（10倍がゆ）



6～8か月くらい

米1：水7
7倍がゆ



8～10か月くらい

生後米1：水5
普通のおかゆ



10～18か月くらい

米1：水3
柔らかいごはん（軟飯）

野菜

お家にあるお野菜を1品ずつチャレンジしてみましょう

●かぼちゃ

①種と皮をとる



②大きめに切る



③なべ底がかくれるくらいの少量の水をいれ、火にかける。



④沸騰したら弱火にし、蓋をする。



⑤全体の色が濃く変わるまで加熱する。



⑥火を止めて少し置いておく

⑧煮汁をたしながらつぶしていく

月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



POINT

*刻むよりつぶした方が滑らかに仕上がります

●人参

①洗って皮を剥く



②大きめに切る

*ゆっくり火をとおすことで
柔らかく仕上がります。



③たっぷりの水でゆでる



④沸騰したら弱火にする

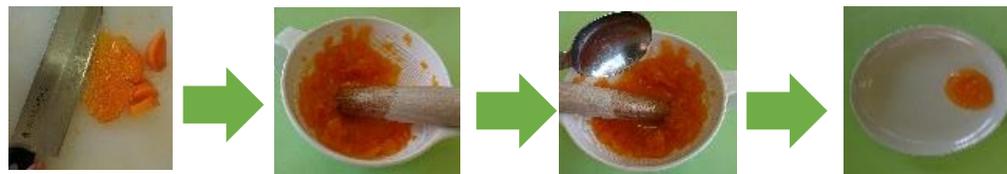
⑤30分くらいコトコト煮る

⑥火を止めて少し置いておく

⑦手で簡単につぶれる固さが目安



⑧煮汁をたしながらつぶしていく



月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



《 2品一緒に作ることもできます 》



おかゆと人参を
一緒に加熱



人参を茹でながら
かぼちゃを蒸す

たんぱく源の進め方

	離乳初期 (生後5~6か月)	離乳中期 (生後7~8か月)	離乳後期 (生後9~11か月)	離乳後期 (生後12-18か月)
数回	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
目安 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルトくらい	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯茎でつぶせる固さ バナナくらい	歯茎で噛める固さ 肉団子くらい
目安 摂食機能の	 <p>口を閉じて飲み込むことができるようになる</p>	 <p>舌と上あごでつぶして食べることができるようになる</p>	 <p>歯茎でつぶして食べることができるようになる</p>	 <p>歯を使うようになる</p>
たんぱく源の開始時期の目安	<p>豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ○加熱しつぶした豆腐 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてつぶした白身魚 しらす、鯛、鱈など <p>卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しっかり固ゆでにしたゆで卵の黄身の真ん中 <p>乳製品</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白身の近くの黄身 ○プレーンのヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○軽くつぶした豆腐 ○お湯で洗ってつぶした納豆 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてほぐした白身魚 鮭など <p>肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏ささみすりつぶし ○レバーすりつぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ○サイコロ状の豆腐 ○納豆 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてほぐした赤身の魚 マグロ、カツオなど <p>肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひき肉 ○肉団子やハンバーグ 	<ul style="list-style-type: none"> ○全卵 <p>肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○牛乳を離乳食に使用する場合は加熱したものを少量から

離乳後期・完了期(9か月～1歳半)のポイント



○コップの練習を少しずつしてみましよう

離乳完了後コップで水分補給ができるように少しずつ練習を始めましょう。

お風呂の前後などこぼしても対応しやすい時に挑戦してみましよう。

①最初は小さく浅いお皿に、少量を入れてあげてみましよう。

②慣れてきたら、コップでチャレンジ。大人が手をそえて飲ませてあげましよう。



○手づかみたべについて(食べ物に手を伸ばすようになったらすすめましよう)

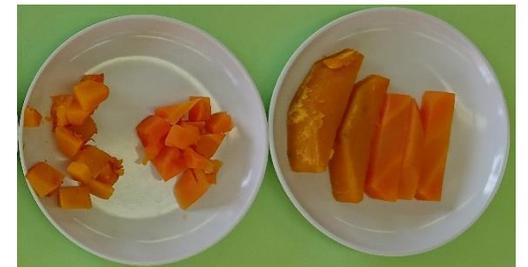
食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食への関心が高まります。

指先の微妙な力加減や口までの距離感などを学んでいきます。

小さいおにぎり、野菜など手づかみたべしやすいものから進めましよう。

床に新聞紙やビニールシートなどをしくなど、汚されても良いように対応しましよう。

手づかみたべが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになります。



離乳後期・完了期(9か月～1歳半)のポイント

○大人からの取り分け食をおすすめします

食べられる食材が増えてきたら大人の食事から食べられるものを取り分けましょう。
調味前のものや、味を3倍以上に薄めたものなど、薄味が基本です。
家族と同じものを食べることでより一層食事が楽しいものとなります。



○牛乳を飲み物として飲むのは1歳過ぎがおすすめです

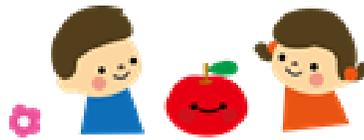


まずは加熱したものの料理に加えてみましょう。うんちやお肌の様子を確認して飲み物として進めましょう。

○フォローアップミルクについて

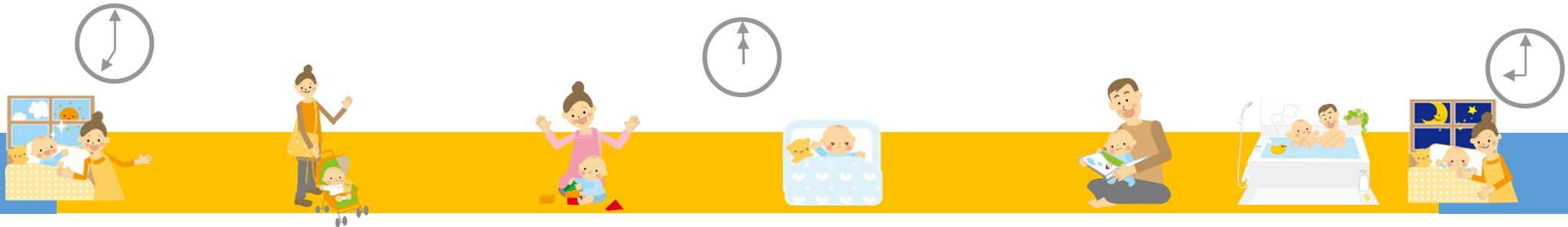
母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳に鉄分・ビタミン・ミネラルを補強した食品です。離乳食が順調に進まず、鉄分不足が心配される場合にお進めします。しかし、きちんと食べられていれば、フォローアップミルクにしなくても大丈夫です。

おやつ(補食)について



子どもにとって おやつは小さい食事です

例



3回食

(生後9か月頃
～離乳完了)



離乳
完了



*形のある食物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食物からとれるようになった状態をいいます。

母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。(授乳・離乳の支援ガイドより)



3度の食事では取れきれない栄養を必要に応じておやつで補いましょう。

【回数】

1～2歳 午前1回 午後1回

【量】

お子さんの手のひらくらい



【内容】



その他注意点



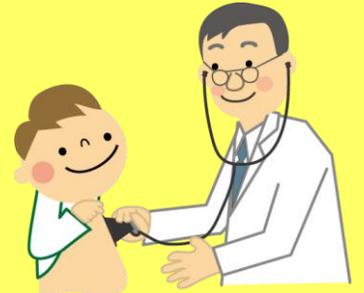
◇ハチミツを与えるのは1歳過ぎてから

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。
(厚生労働省ホームページより)

◇食物アレルギーの対応

- 疑われる症状(皮膚症状・消化器症状・呼吸器症状)が出た場合必ず受診し診断を受ける。
- 医師の指示に基づき最小限の食物除去を行う。栄養不足にならないように考慮する。
- 定期診断を受ける。



*離乳の開始や特定の食品の開始を遅らせることで、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

(授乳・離乳の支援ガイドより)