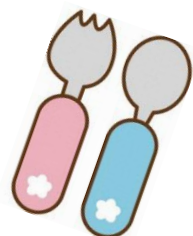




後期離乳食教室



山梨市役所

こども・子育て課

こども・子育て支援担当

☎22-1111 (内線) 1172~1174

〈参考資料〉

- 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）
- Gakken らくらく あんしん離乳食

離乳食の役割



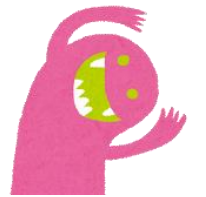
固形物を食べられるようになる練習

成長のために
必要な栄養を補給

段階的に噛む力を
育てる

いろいろな味と
香りを体験する

家族で食卓を
囲んで食べる
楽しさを知る



7～8カ月ごろ

モグモグ期

目標

舌と上あごでもぐもぐできるようになる。味や舌触りを楽しむ。

固さ

舌でつぶせる絹ごし豆腐やプリンのような柔らかさ

回数

2回食

味付け

ごく少量の塩、醤油、みそ、砂糖（大人が食べてみて少し味がする程度）

食材

主食

7倍がゆ

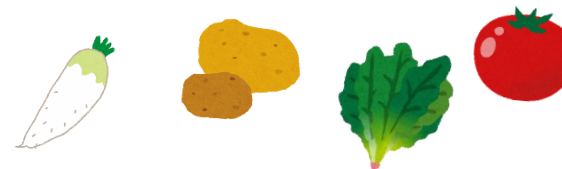
たんぱく質



赤身の魚
（まぐろ、かつおなど）
鶏肉（脂身が少ない部分）
卵（卵黄1個～全卵1/3個）
乳製品（ヨーグルト、
塩分控えめチーズなど）

野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要
です



離乳の開始から完了までのながれ

		5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	1歳～1歳6ヶ月頃
1日の回数		1回	2回	3回	3回+間食
かたさの目安		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの様子を見ながら、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 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食にして、食事のリズムをつけていく いろいろな味や舌触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"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく 家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をする雰囲気をつくっていく 	<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 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める
量の目安	穀類（おかゆなど）	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。	7倍がゆ50～80g	5倍がゆ90g～軟飯80g	軟飯90g～ごはん80g
	野菜・果物	慣れてきたら、潰した豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄等を試してみる。	20～30g	30～40g	40～50g
	魚または肉 豆腐 卵 乳製品		10～15g 30～40g 卵黄1個分～全卵1/3個分 50～70g	15g 45g 全卵1/2個分 80g	15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個分 100g

※あくまでも目安であり、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう

9～11ヵ月ごろ

カミカミ期

目標

口をよく動かして、上下の歯ぐきでカミカミできるようになる。手づかみ食べもできるようになる時期。自分の食べようとする意欲を大切に育てる。楽しく食事をする。

固さ

歯ぐきでつぶせるバナナのやわらかさ

回数

3回食（大人と同じ）

味付け

大人より少し薄めの味付け。新しくケチャップやマヨネーズも使えるようになる。

食材

主食

5倍がゆ

たんぱく質



白身魚・赤身の魚
青魚（アジ、イワシ、サンマ）
鶏肉（むね肉）
豚肉・牛肉（赤身）
卵（全卵1/2）
乳製品（ヨーグルト、
塩分控えめチーズなど）

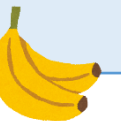
野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要です



おすすめ方のポイント



- 食欲に応じて、離乳食の量を増やしてあげましょう。
- 9ヶ月以降は鉄分が不足しやすい時期です。
→赤身の肉や魚、卵を取り入れるたり、調理で使う牛乳の代わりに育児用ミルクを使用したり工夫してみましょう。
- 手づかみ食べが始まる時期です。持ちやすいものをメニューに加えてみましょう。
→食べ物に触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながっていきます。

食べこぼし対策を！
テーブルや床に新聞紙等を敷きましょう。お子さんの「やりたい」気持ちを尊重しましょう。

フォローアップミルクについて

鉄分

カルシウム

- 9ヶ月以降から使用可能
- 牛乳や離乳食で「足りない」栄養素を補うもの（鉄分など）

※通常の育児用ミルクとは違い、母乳や離乳食の代わりにはなりません。

※必ずしも必要というわけではありません。



9～11ヶ月頃の悩み

①食欲がなく、ちっとも喜んで食べてくれません。

→離乳食の間隔を見直し、近すぎることはないでしょうか。赤ちゃんを遊ばせたり外に連れ出したりしているでしょうか。よく遊び、お腹がすけば赤ちゃんは食べてくれます。また、生活リズムを見直し、しっかりリズムを整え、お腹がすくリズムを作りましょう。ただし、元気がなく、体調が優れない様子だったら、病院で受診してみてください。

②嫌いな食べ物、偏食があります。

→周りがおいしく食べている雰囲気を作る。少量ずつチャレンジをし、食べられたら褒めてあげる。しかし、嫌いな食べ物がでてきたということは、味覚、自分の好みが出てきた証拠です。無理強いせず、他の同じ栄養をもつ食品から選んで与えるようにすれば良いでしょう。赤ちゃんの好みは変わっていくものなので、食べてくれる時期がきます。また時期をみて試してみてください。

③よく噛まない。丸飲みをしてしまう。

→調理形態を見直したり（軟らか過ぎないか、硬過ぎないか）、親と一緒に口を動かしたりする。また、手づかみ食べを始めていたら、大きめに切って歯や歯ぐきで噛み残すことを経験させる。一口ずつ口に入れて、飲み込んでから次の一口を入れる。

1歳～1歳6ヶ月ごろ

離乳完了期

目標 エネルギーや栄養素のほとんどを食物からとれるようになる。

固さ 肉だんごくらいの固さ

回数 3回食+間食（おやつ）1～2回

味付け 大人より少し薄めの味つけ。（大人の1/3程度）

食材

主食

軟飯

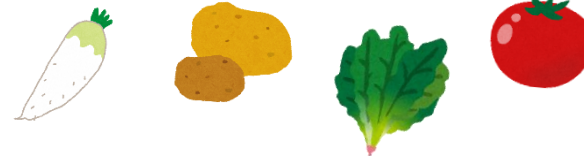
たんぱく質

白身魚・赤身の魚、青魚
練りもの、ツナ缶など
鶏肉・豚肉・牛肉
ハム・ソーセージなど
卵（全卵2/3）
乳製品、飲用牛乳（温めてから）



野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要
です



おすすめ方のポイント

- 3回食 + 間食（おやつ）を食べてエネルギー補給しましょう。
- 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。
- 遊び食べや散らかし食べが目立つ頃。ダラダラ食べさせず、時間を決めて切り上げましょう。（30分程度で）
- 大人とほぼ同じ食材が食べられるようになる時期です。
※噛む力はまだ弱いので、柔らかくて小さいものを与えましょう。
消化能力もまだ未熟なので、脂っこいものや味が濃いものは避けましょう。
- お腹がすくりズムを作るために、次の食事との間は3～4時間あけましょう。



1歳～1歳6ヶ月頃の悩み

①口からベーッと出してしまいます。

→大きなかたまりを与えたり、繊維質のものを与えてないでしょうか。

赤ちゃんにとってのどは敏感なので、1歳だからといってあまり急に調理形態を進めないで、ゆっくり進めてあげましょう。お子さんの嚙む能力、飲み込む能力をしっかりと見ながら進めてみてください。

②ジュースなど甘い飲み物ばかり欲しがって困ります。

→ジュース等の甘さに慣れてしまっているかもしれません。のどが渴いたとき、水やお茶の代わりにジュースを与えていませんか。水分補給にはぜひ糖分のないもので補いましょう。

③食事中、席を離れることがしばしばです。

→しっかりとお腹をすかせ、30分たっても食卓戻らなければ片づけましょう。

④だらだら食べたり、遊び食べをしたりします。

→食事に集中できる環境を作る。（TVを消す、おもちゃは片づける）また、食事の時間を決める。目安は30分くらい。

おやつについて



- 1～2歳のおやつは1日に100～200kcalほどが目安
- 甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせはエネルギーの摂りすぎになりやすいので注意が必要
- 小さいおにぎり30g、牛乳（50～80ml）、ヨーグルト（50g）、さつまいも（1/5本）等がおすすめ。
- 市販の甘いものやスナック菓子は控えましょう



お母さんの負担を減らすために…

ベビーフードを活用しましょう！



時間がない
とき

献立を
1品増やした
いとき

献立に変化を
つけたいとき

不足しがちな
栄養素を補い
たいとき

外出や旅行の
とき



注意

- 与える前には、お母さんが一口食べて確認しましょう
- 原材料やアレルギー表示をよく見ましょう
- 開封後はすぐに与え、食べ残しは再度あげないようにしましょう
(余りそうな分は、開封後、小分けにし、冷凍して使うことができます)

こんなにたくさんベビーフードがあります！！



家族の食事内容も大切です



- 母乳⇒お母さんの血液から作られている⇒お母さんの食事のバランスが大事！

ちなみに…母乳育児の場合、生後6ヶ月の時点で鉄欠乏を生じやすい。
ビタミンDの欠乏の指摘もある。

- 鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に食べることもおすすめです。
ビタミンDは太陽の光（紫外線）を浴びるとつくることができます。

※ビタミンDを多く含む食品（魚、きのこ類など）
鉄を多く含む食品（赤身の肉、卵、貝など）



食物アレルギーについて



【7大アレルゲン】 えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生

- 気になる食材をはじめてあげるときは1日1種類、ごく少量からあげましょう。
- 食物アレルギーを心配するあまり、自己判断で食べさせないようにすると、栄養不足になるほど赤ちゃんの成長に悪影響を及ぼします。疑われる症状が出たらまず受診し、医師の指示に従ってください。
- 授乳中のお母さん自身が特定の食品を避けたり、サプリメントを摂取することによってアレルギーの発症を防ぐといったことはありません。
⇒バランスよく食事を摂ることが大切！
- アレルギーの発症を心配して、離乳開始を早めたり遅くしたりする必要はありません。
⇒原因食品の摂取を遅らせることで、アレルギーの発症の頻度を上げる可能性があると言われています。
- 食物アレルギーの主な症状
⇒かゆそう、じんましんや湿疹がでる、唇がむくむ、充血する、まぶたが腫れるなど



乳児用液体ミルクについて



- 乳児用液体ミルクは、液状の人口乳を容器に密封したもので常温での長期保存が可能なもの。
- 調乳の手間が無く、消毒した哺乳瓶に移し替えてすぐに飲むことができる。
- 地震などの災害により水、燃料等を使わずに授乳することができ、災害時の備えとしての活用が可能。

使用方法

- ①液体ミルクを消毒した哺乳瓶にいれて使用可能。
常温でそのままご使用できます。
(製造時の高温殺菌により液体が茶色くなっています。)

使用例

- 備蓄用
- お出かけ用
- 深夜の調乳時
- 人に預ける時

具合が悪いときの離乳食



ポイント1

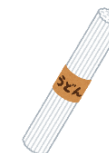
無理に食べさせない

食欲がないときは、無理して食べさせないようにしましょう。回復したら離乳食を再開します。固さや大きさはひとつ前のステップに戻すなど無理のないように、少しずつもとの量、メニューに戻していきます。

ポイント2

水分をしっかりとり、食欲があれば消化のよいものを

発熱、嘔吐、下痢などの時は、水分が奪われて脱水症状に陥りがちです。母乳、ミルク他、麦茶、湯ざましなどを少量ずつこまめに飲ませてあげましょう。食欲があるなら、胃腸の負担にならない消化のよいもの（おかゆ、うどん、野菜スープなど）をあげます。



便秘の場合

水分や野菜、主食を意識してとる

5～8か月ごろは母乳やミルクを飲む量が減り、水分不足になることで便秘がちに。9か月以降の便秘は食べる量、水分、野菜の不足が主な原因です。主食や野菜を増やして、積極的に食べさせましょう。また、少量の油やバターを調理に使うとスムーズに出ることも！



おう吐の場合

おう吐が続く間は、無理に食べさせない

吐き気がおさまったら、水分補給。水分をとっても吐かないことを確認したら、スープやおかゆなど消化のよいものを、少しずつ食べさせてあげる。

