

離乳食の基礎知識

赤ちゃんは生まれてから1年の間に大きく成長し、その中で母乳や育児用ミルクだけでは少しずつ栄養が足りなくなります。特に鉄・亜鉛・カルシウム・ビタミンDなどは食事から補うことが大切になります。離乳食は、不足する栄養を補うと同時に、「つぶす・噛む・飲み込む」といった食べる力を育て、生活リズムを作るためのステップでもあります。

■ 離乳食を始めるタイミング

離乳食の開始は生後5〜6か月ごろが目安です。

- ・首がしっかりすわっている
- ・支えればお座りができる
- ・大人の食事をじっと見たり、口をもぐもぐさせるといった様子がみられたら、始めどきです。



月齢はあくまで目安です。お子さんの発達に合わせて進めましょう。

= 回数と時間帯の目安 =

<p>初期 (5〜6か月)</p>  <p>ペース状</p>	<p>■ 1日1回(午前〜午後の早めの時間)</p> <p>なめらかにすりつぶしたおかゆを、ひとさじから開始します。徐々に野菜、白身魚、卵黄など進めていきましょう。</p> 
<p>中期 (7〜9か月)</p>  <p>舌でつぶせる固さ</p>	<p>■ 1日2回(午前と午後の2回)</p> <p>舌でつぶすことができる「豆腐くらいのやわらかさ」を目安にし、おかゆ+野菜+たんぱく質(魚・肉・豆腐など)を組み合わせていきます。</p> 
<p>後期 (9〜11か月)</p>  <p>歯ぐきでつぶせる固さ</p>	<p>■ 1日3回(朝・昼・夕)</p> <p>徐々に歯ぐきでつぶせる固さのものにしていき、食事回数を1日3回にします。自分で食べたがる様子が出てくるので、パンやゆでた野菜などを細長くして手に持ちやすくすると、手づかみ食べの練習になります。手づかみは、固さや触感を確かめたり、ひとくち大をかじり取る練習として重要な過程です。大人がそばで見守りながら進めましょう。</p> 
<p>完了期 (12〜18か月)</p>  <p>歯ぐきで噛める固さ</p>	<p>■ 1日3回+おやつ1〜2回</p> <p>朝・昼・夕の3回食に加え、補食として午前・午後におやつを食べます。補食はクッキーやジュースだけでなく、小さなおにぎり、いも類、果物、ヨーグルトなど「小さな食事」として考えると不足しがちな栄養を補うことができます。</p> 

* 毎日おおまかに同じ時間帯に食べることで、赤ちゃんの生活リズムが整いやすくなります。1日中ちょこちょこ食べる「だらだら食べ」が続くと、次の食事のときにお腹がすかず離乳食が進まなくなることがあります。「食べる時間」と「食べない時間」をはっきり分けることを意識しましょう。

千葉大学医学部附属病院小児科

早田衣里 医師

■口から出してしまおう・嫌がるときは？

離乳食の始めのころは、離乳食を入れると舌で前に押し出してしまおうとがあります。これは「舌で押し出す反射」がまだ残っているためで、「嫌い」「食べたくない」とは限りません。

スプーンを口の奥まで入れないようにし、表情や機嫌を見ながら、無理をせず進めていきましよう。



また、味や舌触りに慣れていないだけで、何度か試すうちに食べられるようになることも多いです。嫌がる日に無理に食べさせる必要はありませんが、離乳食自体を長くお休みしてしまうより、1〜2さじで切り上げて「少しずつ続ける」ほうが慣れやすくなります。

中期以降は、舌触りや味の違いで離乳食が進まなくなることがあります。そのようなときは、形態を戻したり進めたりしてみる、形を少し大きくしてみる、味つけや調理方法を変えてみる等すると進むことがあります。

また、離乳食の前に母乳やミルクを

たくさん飲むとお腹がいっぱいになり、食が進まなくなることがあります。母乳やミルクは離乳食の「後」に与えることを基本にするとよいでしょう。

■窒息を防ぐために

噛む力や飲み込む力は徐々に発達していきますが、個人差があります。お子さんにとって大きい、固い、噛み切りにくいものは

危険があります。個々の成長・発達に合わせて大きさを固さ、形態を調整しましょう。



- ・丸くて、つるつるとしている
 - ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい
 - ・固くて噛み切りにくい
- など

■食物アレルギーと肌のケア

1歳未満の食物アレルギーで特によくするのは、卵・乳・小麦です。離乳食開始を遅らせることによる明らかなメリットはなく、早めに適切な形で摂取を始めたほうがアレルギーの発症率が低いという報告もあります。離乳食開始はむやみに遅らせず、一般的な開始時期に少量から始めることが勧められています。

まずはおかゆや野菜に慣れてから、「安全な形・ごく少量・日中の受診しや

すい時間帯」を基本にスタートします。最初に問題がなければ、「ときどき」ではなく、週に数回は続けてあげることが大切です。

同時に、アレルギー予防の面でも大切なのが皮膚のケアです。赤ちゃんの皮膚はバリア機能が弱く、湿疹などで傷んだ部分から食べ物の成分が入り込むと、アレルギーを起こしやすくなると考えられています。離乳食を始める生後5〜6か月ごろまでに、できるだけ肌をきれいな状態に整えておくことが、食物アレルギーの予防につながります。乳児湿疹が長引いている、皮膚がガサガサしている、ジュクジュクしているといった場合には、早めに受診して、保湿や外用薬など適切な皮膚ケアを行いましよう。



離乳食は、一緒に食べる楽しさを育てていく時間でもあります。不安なことがあれば小児科や各市町村の保健センター等で遠慮なく相談してください。