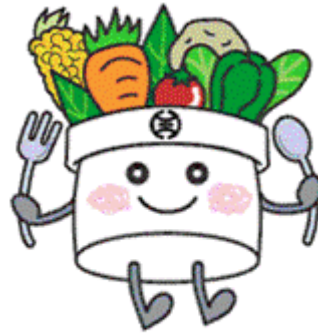


モグモグ離乳食

もぐもぐクラス



はちおうじ食育キャラクター

はっちくん



 八王子市

令和3年(2021年)4月作成
令和6年(2024年)4月修正

本日のプログラム

- 離乳食中期（2回食）の進め方
- 食物アレルギーについて
- グループワーク、質問タイム

離乳中期(7,8か月頃)は・・・

🍼 消化酵素が増える時期

- ・消化酵素が増え、消化機能が育ちます。
- ・消化できる食品の種類と量が増えてきます。

🍼 内臓や筋肉が増える時期

- ・たんぱく質が増え体の組成が変わってきます。
- ・内臓も消化酵素もたんぱく質です。

月齢	体格 (男の子)		① 体の組成の変化 (%)		
	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪	水分	蛋白質等 (内臓・筋肉)
新生児	49.0	3	12%		10%
1か月	56.2	4.9			
3か月	62.9	6.7			
4か月	65.2	7.3			
5か月	66.8	7.8	2倍増		
6か月	68.3	8.2	25%		5%
7か月	69.6	8.5			
10か月	73.2	9.1			
1歳	75.5	9.5	30%		10%





脂肪を増やす時期 (3か月～5か月頃)

蛋白質を増やす時期 (7か月～1歳頃)

離乳食のすすめ方

離乳食のすすめ方目安

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめましょう。
使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

月齢	STEP1 5~6か月頃(離乳開始)		STEP2 7~8か月頃		STEP3 9~11か月頃		STEP4 12~18か月(離乳の完了)	
	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5~6か月目	7か月目	8~11か月目	12~14か月目
離乳食開始からの目安	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5~6か月目	7か月目	8~11か月目	12~14か月目
離乳食の回数	1	1→2	2		3		3 → 3+2(間食)	
リズムの確立	授乳リズムを整えて		生活リズムを整えて					
栄養の主体	母乳・ミルクが主体				離乳食が主体			
胃の大きさ	約180~200ml				約200ml		約200~250ml	
獲得する摂食機能	唇を閉じて飲み込む  ごっくん		舌による押しつぶし  もぐもぐ		歯ぐきでの咀嚼、すりつぶし  かみかみ かじりとり		前歯で噛み取り 奥歯で噛みつぶし  ぱくぱく かじりとり	
固さの目安	トロトロペースト状 → ヨーグルト状 → ベタベタマッシュ状		舌と上あごでつぶせる固さ 絹ごし豆腐 → 木綿豆腐 お母さんの親指と小指で つぶせるくらい		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ お母さんの親指と薬指で つぶせるくらい		歯ぐきでかめる固さ 肉だんご お母さんの親指と中指 → 親指と人さし指で つぶせるくらい	

離乳中期（2回食）ステップアップのポイント

- 🍼 1回目の離乳食のリズムが定着している
- 🍼 ベタベタ、マッシュ状がゴックンと飲み込める
- 🍼 お粥・野菜・たんぱく質の3種類が1食に入っている

子どもによって個人差があるので、焦らず、
ゆっくりと進めていきましょう

生活リズム(参考)

AM
6:00



1回目 母乳・ミルク

初めての食材は
1回目の時間に

AM
10:00



2回目 離乳食+母乳・ミルク

PM
2:00



3回目 母乳・ミルク

2回目の離乳食

PM
6:00



4回目 離乳食+母乳・ミルク

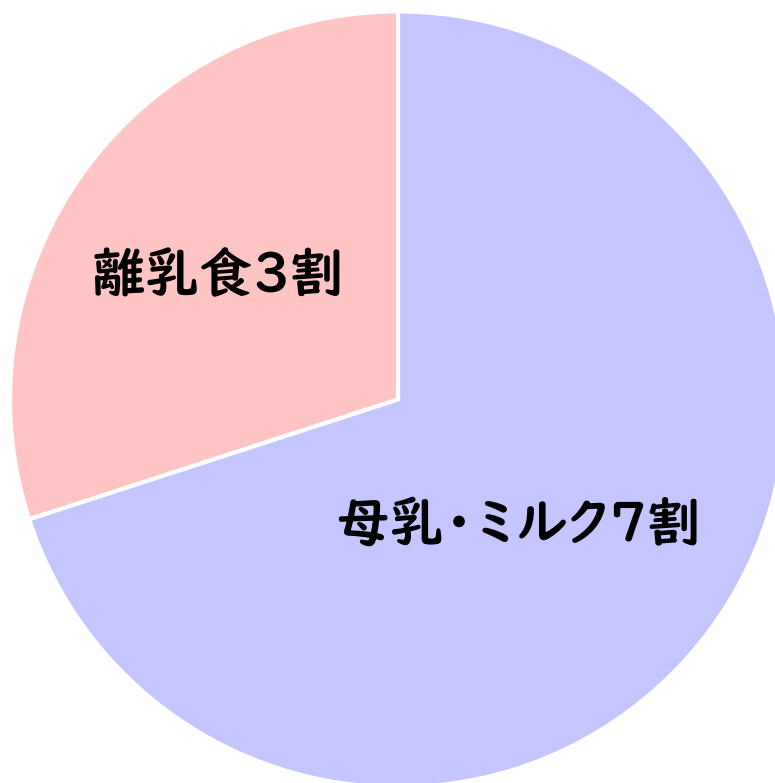
PM
10:00



5回目 母乳・ミルク

量は1回目に
食べている量の
1/3~1/2から
スタート

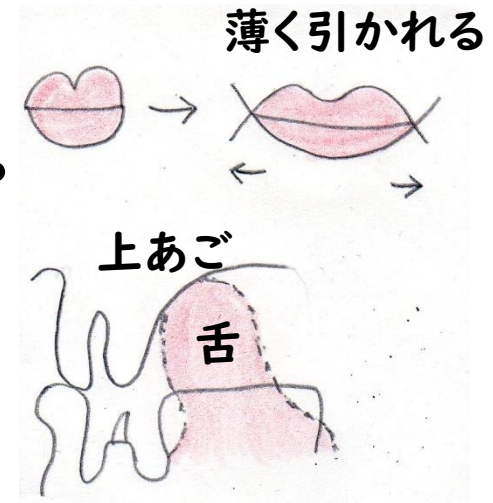
<栄養バランスの目安>



口の動き（離乳中期頃）

👤 舌と上あごでつぶしていく

- ・上下唇がしっかり閉じてうすく見えます。
- ・左右の口角が同時に伸縮します。

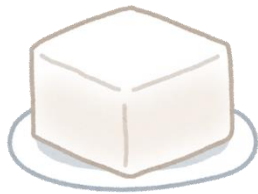


- ・数回モグモグして舌で押しつぶし咀嚼しゃくします。

調理形態（離乳中期頃）

🍼 舌でつぶせる固さ（絹ごし豆腐）

- ・舌でつぶせる固さが適切です。



例：根菜類の煮物（大根、かぶ、カボチャ、さといも）や豆腐等。
親指と小指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる程度。

- ・そのまま飲み込まず、つぶす動きがしやすい大きさと形状。
- ・飲み込みやすいようトロミ付けをすることも必要です。



離乳中期(2回食)

穀類

米	7倍粥が目安。柔らかく炊けば、米粒をつぶす必要なし。
パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳などでさっと煮る。
麺類	そうめん、うどんのほか、マカロニや細めのスパゲティも使える。いずれも柔らかくゆで、米粒大に細かく刻む。



炊飯器で作る7倍粥



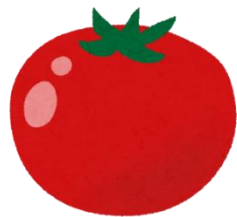
離乳中期(2回食)

野菜類

野菜

軟らかく茹でた後、フォークの背でつぶすと楽に食べやすい大きさに
なる。

ミニトマト1個やブロッコリー
1房が目安の量



離乳中期(2回食)たんぱく質

たんぱく質性食品

魚

白身魚に慣れたら赤身魚へ。



肉

最初は鶏のささ身がおすすめ。脂身の多いものは消化できない。



納豆

細かく刻む。



高野豆腐

すりおろして、米粥、みそ汁などに入れ加熱。



卵

卵黄1/2摂れるようになったら全卵へ。完全に火を通す。



牛乳

パン粥、マッシュポテト、クリーム煮など調理用に使う。



ヨーグルト

プレーンタイプのヨーグルトを使う。



チーズ

カッテージチーズから。



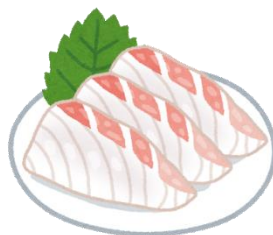
1食に3つの食品群を

🍷 主食・主菜・副菜

エネルギーになる
主食



体をつくるもと
主菜



体の調子を整える
副菜



必ずしも3つのお皿を揃えなくてもいいですよ

離乳食 量の目安

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 離乳の開始 → 離乳の完了 </div>			
		以下に示す事項は、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調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18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。 ○母乳や育児用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むように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
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)	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。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1 / 3	全卵 1 / 2	全卵 1 / 2～ 2 / 3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	

離乳中期(2回食)の1食あたりの量の目安

🍼 メニュー写真

- 7倍粥 70g
- 野菜のそぼろあんかけ

<材料>

- 鶏ひき肉 15g
- 大根 15g
- 人参 5g
- ほうれん草 10g



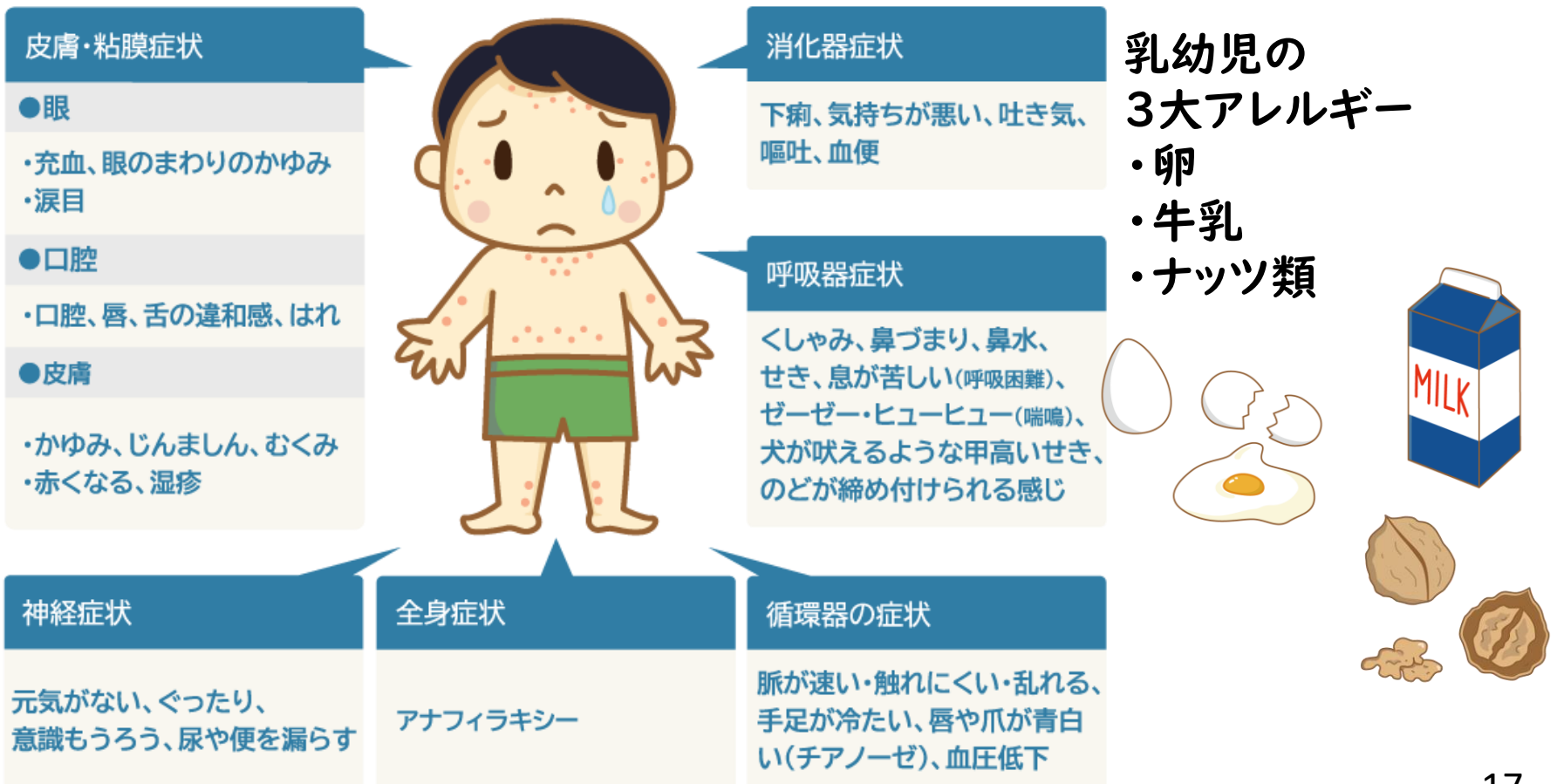
離乳後期（3回食）ステップアップのポイント

- 🍼 1日2回の離乳食の**リズムが定着**している。
- 🍼 口角を左右に引いてモグモグと上手に食べられる。
- 🍼 **お粥・野菜・たんぱく質**の3種類が食べられる。

焦らず、ゆっくりと進めていきましょう

食物アレルギー

食物が原因となり免疫学的機序（体を守る働きを免疫という）を介してじんましんなどの症状が起こること。



食物アレルギー

◎保護者が自己判断で対応せず、食物アレルギーが疑われる症状が見られたら、必ず医師の診断に基づいた対処をしましょう。

アレルギーを予防するにはどうしたらいいの？

リスク因子



家族歴



短い日光照射



皮膚バリア機能の低下



環境中の食物アレルギー

予防法

妊娠中・授乳中に食物除去をしても予防効果なし



湿疹、アトピー性皮膚炎の乳児



湿疹、アトピー性皮膚炎の治療



離乳食開始を遅らせない。皮膚をきれいにして、食物アレルギーの原因として多い食物摂取を遅らせない



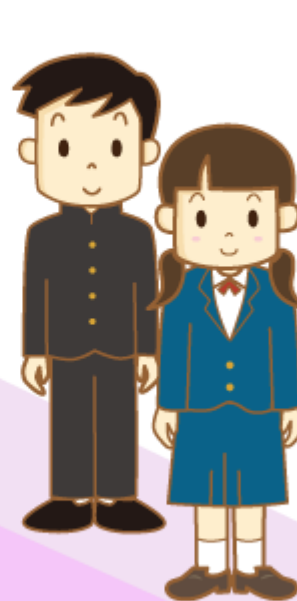
食物アレルギーにはどんな種類があるの？

乳児

幼児

学童

思春期
成人



- ・新生児・乳児食物蛋白誘発胃腸症
- ・食物アレルギーが関与しているアトピー性皮膚炎

即時型食物アレルギー

- ・口腔アレルギー症候群
- ・食物依存性運動誘発アナフィラキシー

※ 新生児・乳児食物蛋白誘発胃腸症は新生児・乳児消化管アレルギーと同義です。病名が変更されました。

個別相談のご案内

保健・栄養・歯科相談をお受けしております。
お気軽にご相談ください。

電話相談は随時、面接相談は要予約。

大横保健福祉センター TEL:042-625-9200

東浅川保健福祉センター TEL:042-667-1331

南大沢保健福祉センター TEL:042-679-2205

★月曜日から金曜日（祝日・休日・年末年始を除く）

★午前9時から午後4時