

モグモグ離乳食

ぱくぱくクラス



はちおうじ食育キャラクター

はっちくん

 八王子市

あなたのみちを、
あるけるま+。


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

- 離乳食後期（3回食）の進め方
- 手づかみ食べ、コップ飲みの進め方
- 積極的に摂りたい栄養素について
- 食物アレルギーについて

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

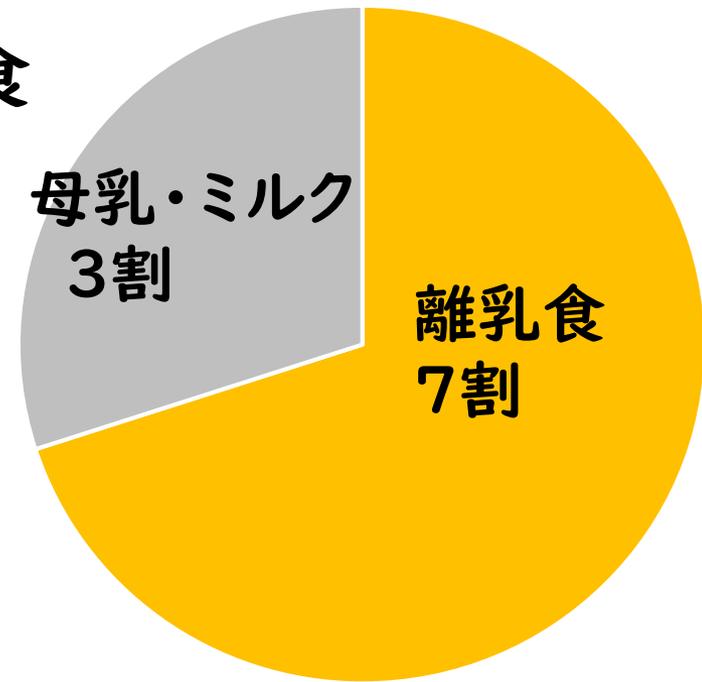
離乳後期(9~11か月頃)

🍼 離乳食が「体」を作っている <栄養バランスの目安>

- ・1日に必要な栄養の7割を離乳食から摂ります。

🍼 体のたんぱく質を増やす時期

- ・体の中の内臓が大きくなります。
- ・筋肉や骨が育ちます。



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いきます。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 | |

生活リズム(参考)

AM
6:00



1回目 母乳・ミルク

AM
10:00



2回目 離乳食+母乳・ミルク

PM
2:00



3回目 離乳食+母乳・ミルク

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

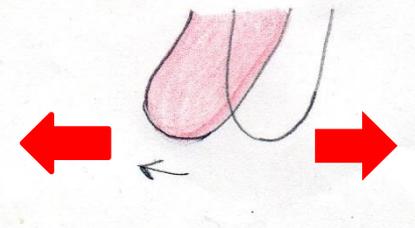
口の動き（離乳後期頃）

🍼 歯ぐきで噛んだりすりつぶしたりする

・咀嚼している側の口角が引かれます。



・舌が左右に動かせるようになります。



・食べ物を舌と上あごでつぶし、つぶせない硬さの食べ物の場合は舌で歯ぐきの上に運びすりつぶします。

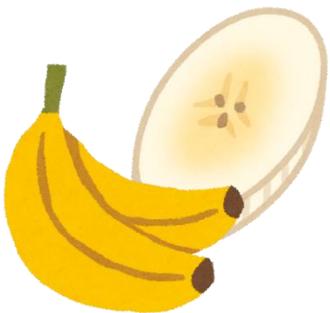


調理形態（離乳後期頃）

🍼 大人の指でつぶせるバナナくらいの硬さ

- ・歯茎でかめる硬さが基本です。
- ・大人の親指と薬指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる程度
- ・自分で持って前歯で一口サイズにかじり取って食べられる練習

🍼 前歯でかじり取って食べやすいスティック状



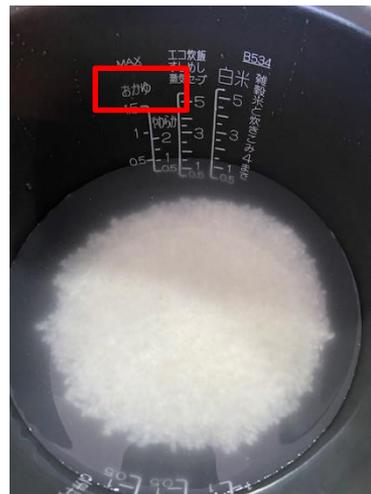
例：バナナやフレンチポテトなど軟らかく粘りのあるもの
ハンバーグ、卵焼きなどをスティック状に切り分けてみる

離乳後期(9~11か月頃)

穀類

| | |
|--------|--|
| 米 | 5倍粥(全粥)が目安になるが、少しずつ軟飯に慣れさせる。 |
| パン | 軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える。手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。 |
| 麺類 | 軟らかく茹で1~2センチくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。 |
| ホットケーキ | 軟らかく焼き、ちぎって与える。うまく飲み込めない時は、育児用ミルクやフォローアップミルク、加熱した牛乳に浸すとよい。 |

炊飯器で作る5倍粥(全粥)



離乳後期(9~11か月頃)

野菜類

野菜

食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜を使うことができる。

たんぱく質性食品

魚

いわし、さば、さんまなどの青魚なども用いてもよい。



肉

豚、牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすい。レバーも少量なら鉄の補給にもなり勧められる。

卵

全卵が使えたら、マヨネーズを使用した料理(必ず加熱)を与えられる。

離乳食 量の目安

| | | 離乳の開始 | | | 離乳の完了 |
|-----------|-----------|---|---|--|--|
| | | 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 | | ○子どもの様子をみながら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める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 | |

手づかみ食べ

🍼 手づかみ食べとは

- ・食べものを目で確かめ、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという**目と手と口の協調運動**です。
- ・手づかみ食べが上達し、目と手と口の協調運動ができてくると、食器や食具が上手に使えるようになっていきます。

🍼 手づかみ食べのサイン

- ・手を伸ばして食材を触りたがったり器を触りたがってひっくり返したりします。

手づかみ食べ

☑目で見るとる

→目で食べ物の位置や大きさ・形などを確かめます。

☑つかみとる

→手でつかむことによって、食べ物の固さや温度、密度などを確かめます。

→どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねます。

☑口に運ぶ

→食べるための適量や運ぶ場所を知ります。



手づかみ食べの支援ポイント

🍼 手づかみ食べできる食事

例) ・野菜の切り方を大きめにします。

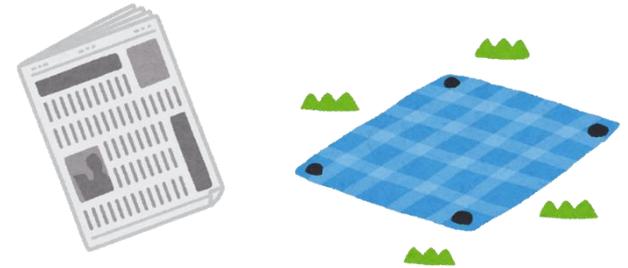


・前歯を使って一口量を噛み摂る練習を。

🍼 汚れてもいい環境

例) ・机の下に新聞紙やレジャーシートを敷く。

・スモッグ形エプロンなど。



🍼 食べる意欲を尊重

食事は食べさせるものではなく子ども自身が食べるものであることを認識します。

◎もし、遊んでばかりで食べないようであれば、
食事時間は30分程度で切り上げましょう。

コップのみの進め方

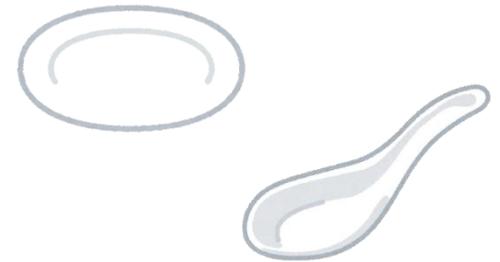
🍼 しょうゆ皿や浅いコップ、レンゲで練習

☑ 上下の唇でしょうゆ皿やコップ、レンゲの縁を挟み込む

☑ 上唇が水面に触れていることを確認

☑ 上唇はセンサーの働き

- ・上唇は水分がどれくらいの量、どれくらいのスピードで口の中に入ってくるかを感知します。

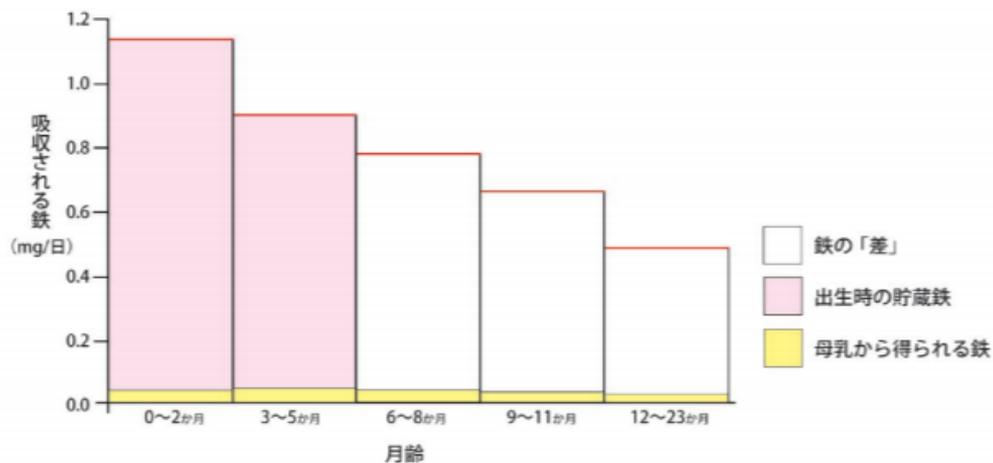


積極的に摂りたい栄養素



おなかの中にいたときにもらっていた鉄分・
ビタミンDの貯金がなくなってくる

図2 吸収される鉄の必要量と母乳から得られる量および出生時の貯蔵鉄の量



出典:WHO補完食資料より改変



鉄欠乏性貧血とは？

鉄が不足することで起こる貧血。乳幼児の場合、脳の発達の遅れなどを招く恐れがあります。

鉄を多く含む食品

| 食品名 | 常用量(目安量) | 常用量中の鉄含有量 | 推奨量を摂取するための必要量 |
|----------|-------------|-----------|----------------|
| 豚レバー | 50g(約小1枚) | 6.5mg | 35g |
| 鶏レバー | 60g(約1羽分) | 5.4mg | 50g |
| あさり(水煮缶) | 10g(約大さじ1) | 3.0mg | 15g |
| 牛もも(赤肉) | 70g(約1枚) | 1.9mg | 166g |
| めじまぐろ | 80g(切り身1枚) | 1.4mg | 257g |
| 鶏卵(全卵) | 50g(約1個) | 0.9mg | 250g |
| 小松菜 | 100g(約1/3束) | 2.8mg | 161g |
| 納豆 | 50g(1パック) | 1.7mg | 132g |
| 凍り豆腐 | 20g(約1個) | 1.5mg | 60g |

※鉄の推奨量:4.5mg/日で算出

※日本食品成分表2015年版(七訂)を参考に作成

1位 豚レバー

2位 鶏レバー

3位 牛レバー

◎ビタミンAの耐容上限量を超えるため、レバーだけで鉄を摂取するのはお勧めしません。

ビタミンD

🍼 ビタミンDの働き

- ・骨の形成と成長を促します。
- ・免疫力をあげます。

<ビタミンDを多く含む食品>

卵・きのこ・魚



🍼 くる病とは？

ビタミンD欠乏により発症します。ビタミンDは骨を形成するためのカルシウムとリンの吸収に不可欠で、欠乏すると骨が弱くなり、足の骨が変形して、O脚やエックス脚になったり、身長が伸びない、一人で歩けないという症状がでます。

フォローアップミルクとは

🍼 離乳期から幼児にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素を多く含む食品。

母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代替品。

🍼 離乳食が順調に進まず、鉄不足の心配がある場合などにフォローアップミルクを使用するのであれば、生後9か月以降とする。

| 100mlあたり | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 鉄 (mg) | カルシウム (mg) | ビタミンD (μ g) |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|
| 母乳 | 65 | 1.1 | 3.5 | <u>0.04</u> | 27 | 0.3 |
| 乳児用調整粉乳 | 66.4~ 68.3 | 1.43~ 1.60 | 3.51~ 3.61 | 0.78~ 0.99 | 44~ 51 | 0.85~ 1.2 |
| フォローアップミルクなど | 64.4~ 66.4 | 1.96~ 2.11 | 2.52~ 2.95 | <u>1.1~</u> 1.3 | 87~ 101 | 0.66~ 0.98 |
| 牛乳 | 67 | 3.3 | 3.8 | <u>0.02</u> | 110 | 0.3 |

離乳完了にむけて

🍼 1日3回の離乳食のリズムを定着させる

🍼 必要な栄養を母乳やミルク以外の食事から摂れる

🍼 前歯で噛み取る練習、奥歯でかみつぶす練習を

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 | |

おやつは4番目のごはん

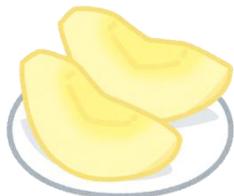
- ☑ 3度の食事では摂りきれないものをおやつ（捕食）に
- ☑ 適量が大切
- ☑ 時間をきめて

🍼 おすすめのおやつ

いも類



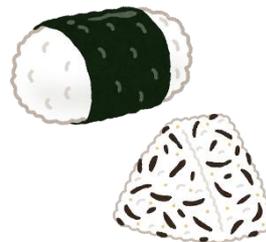
果物



牛乳・乳製品



おにぎり



お好み焼き



とりわけ離乳食のポイント

大人用のメニューを作る途中や出来上がった料理から赤ちゃんが食べられる食材をとりわけて作る離乳食です。

3つのポイント

- ①まだ食べられない食材を入れる前にとりわけ
- ②大人の味付けをする前にとりわけ
- ③油っぽい食材を使う前にとりわけ

<例>肉じゃがからの取り分け離乳食



- ①材料を出汁で煮る  ②調味料を半量入れて味をつける  ③残りの調味料を入れて仕上げる
- 味つけ前にとりわけ
- うす味でとりわけ

離乳後期(9~11か月頃)

離乳完了期(12~18か月頃)

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。

皮膚・粘膜症状

- 眼
 - ・充血、眼のまわりのかゆみ
 - ・涙目
- 口腔
 - ・口腔、唇、舌の違和感、はれ
- 皮膚
 - ・かゆみ、じんましん、むくみ
 - ・赤くなる、湿疹



消化器症状

- 下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便

呼吸器症状

- くしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ

乳幼児の
3大アレルギー

- ・卵
- ・牛乳
- ・ナッツ類



神経症状

- 元気がない、ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす

全身症状

- アナフィラキシー

循環器の症状

- 脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

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？

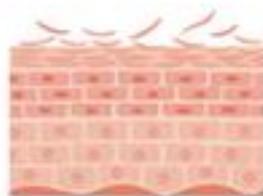
リスク因子



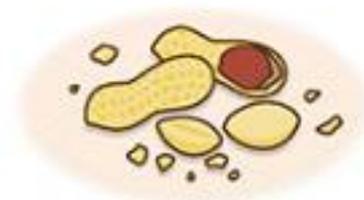
家族歴



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



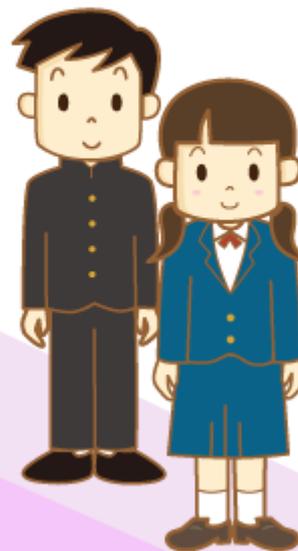
食物アレルギーにはどんな種類があるの？

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