



離乳食教室

～初期の進め方～



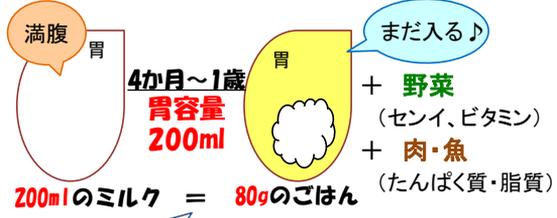
困った時はいつでも栄養士に相談してください！
(本日、個別の栄養相談も行っていきます)

離乳食は 子どもの「食」と「体」の基本です

- ◎ 生後5～6か月頃になると乳汁だけでは発育に必要な栄養が不足します
- ◎ いきなり大人と同じものは食べられないため、練習が必要です
- ◎ 離乳食を進めることで消化する力がUPします
- ◎ 口の動かし方を覚える
- ◎ 五感を刺激し、精神発達を助けます
- ◎ 正しい食習慣や生活リズムを作ります



これから身体を大きくしていかなければならない



満腹 胃

4か月～1歳 胃容量 200ml

200mlのミルク = 80gのごはん

まだ入る♪ 胃

+ 野菜 (センイ、ビタミン)

+ 肉・魚 (たんぱく質・脂質)

ミルク200mlとごはん80g
どちらも同じカロリー…
効率がいいのはどっち??

赤ちゃんは自分で食べられない

本能的に食べる行為はできません

離乳食を通して

↓

周囲の大人が教えていく必要があります

開始の目安

- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・スプーンを口に入れると押し出すことが減ってくる

5～6か月(離乳食の開始)

ポイント

- 1日1回ひとさじから
- 午前中か、午後の早い時間の授乳前に
- 離乳食後にはいつもどおりの授乳を
- 離乳食を飲み込む練習の時期
- 舌触りや味に慣れることが目的



生活リズムと授乳のリズムを整える

生後4か月ころ～

生活リズムも大事!

胃 200ml

☞ 200mlの胃を乳汁でいっぱいになると、次の授乳まで4～5時間は開けることができます。

↓

授乳のリズムが整うと、離乳食も進めやすくなります。ちょこちょこ飲みをしていると、空腹と満腹の差があまりないので、離乳食の量が増えづらくなることも…

初期に食べられる食材

① 穀類 (1週間)
 ○ 米、じゃがいも、さつまいも
 △ 食パン、めん類(そば・中華麺以外)

② フラス野菜類 (2~3週間)
 ○ 野菜全般(×なすのようなあくの強いもの、ごぼうのような筋の多いもの)
 △ くだもの(メロン・キウイ以外)

③ フラスタンパク質食品
 ○ 白身魚、しらす、豆腐、卵黄
 △ 豆乳、納豆、きな粉、ヨーグルト、わかめ

消化のちから

5~6ヶ月 糖質の消化酵素(唾液)分泌UP

7~8ヶ月 たんぱく質・脂肪の消化酵素UP

9~10ヶ月 糖質・脂肪の消化酵素さらにUP

1歳~1歳半

大人並みになるのは4歳くらい

満1歳までは控える食品

◎牛乳 ※料理に少量使うのは可能、
 コップ1杯等大量に飲むのは1歳過ぎてから
 アレルギーの問題が出てくる
 鉄分吸収が悪くなる

◎はちみつ
 乳児ボツリヌス症予防のため

◎黒砂糖
 ミネラルが多く腎臓に負担がかかる

調理形態の目安

| | 5~6カ月 | 7~8カ月 | 9~11カ月 | 12~18カ月 |
|-----|-------|-------|--------|---------|
| ご飯 | 10倍粥 | 7倍粥 | 5倍粥 | 軟飯 |
| 人参 | | | | |
| 白身魚 | | | | |
| 豆腐 | | | | |

作り方の実演
 をしてみます♪

◎作り方がわからない、めんどう

①マグカップに洗ったお米と水を入れる
 ②野菜はアルミホイルでしっかり包む
 ③大人用のお米+水で普通どおりに水加減し、その上に①と②を置き、炊飯ボタンを押す
 ④大人のご飯おかゆ 蒸し野菜の出来上がり

カップの下にクッキングシートを敷くと炊けたご飯がつかない

10倍がゆ (初期前半) 米 水 1 : 10
 水分の多いがゆで、粒が壊れないよう炊き上がった後、すりつぶす

7倍がゆ (初期後半) 米 水 1 : 7
 米粒が壊れない程度にすりつぶす。歯までつぶせる固さに

5倍がゆ (中期~後期) 米 水 1 : 5
 大人の歯が他の固さに、水分をたっぷりときんだふっくらした状態

軟飯 (後期~完了期) 米 水 1 : 2
 大人の歯はより、やややわらかめ。粒が潰れれば、大人と同じごはんへ

乳幼児期は味覚形成の時期です

味覚ってなに??

甘み 旨み } 先天性味覚 (母乳)

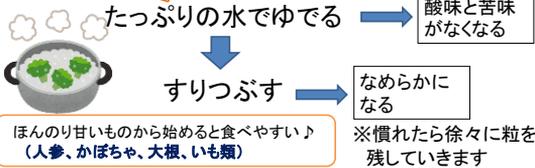
酸味 苦味 塩味 } 後天性味覚 (学習)

赤ちゃんが野菜を好きになるために

赤ちゃんは
ここが苦手

- ②すっぱい・苦い
- ①口の中に入って、
パサパサ・ザラザラする

ここから始めれば
大丈夫☆



5～6カ月の時期の食べさせかた

★姿勢

- ◎上体を後傾させる



★食べさせ方

- ◎スプーンのボウル部を下唇にのせ、乳児自身が上唇を下げて食べ物を取り込むのを待ってスプーンを引き抜く

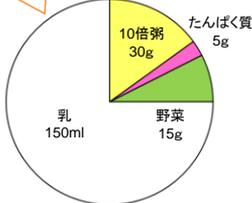


スプーンを口の奥に入れたり、
上顎にこすりつけない!

量のめやす

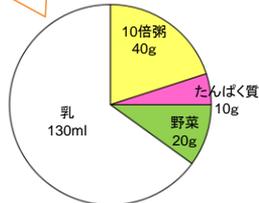
○ = 胃200ml
※胃の大きさは1歳頃まで200ml

開始1か月後



胃の1/4量 ⇒ 50mlが目安
(大さじ3強)

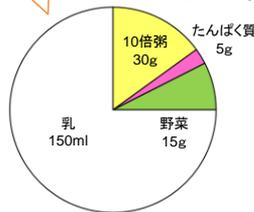
開始2か月後



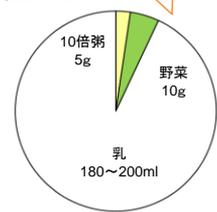
胃の1/3量 ⇒ 60～70mlが目安
(大さじ4強)

4週間ほどたったら、 少しずつ2回食へ

1回目



2回目



3～4時間空ける

※胃の大きさは1歳ころまで200ml

中期以降の離乳食

生後7～8か月ころに保健センターで健診がありますので、その時に個別の相談を行います。
それ以外でも、困ったらいつでも相談してくださいね。

