



### ? 離乳食の量は足りているか？食べすぎていないか？

食事の量は、母子(親子)手帳の成長曲線を確認しましょう。

成長曲線に沿って成長していれば OK です。離乳食の資料に記載されている量は「目安量」となっています。あくまでも、参考にとどめましょう。

目安量にとらわれず、食を楽しむことが大切です。

親が食を楽しむことで子ども楽しむことができ、食欲もわきます。

体重が急激に増加し、食べすぎが心配される時には、よく噛んで食べることが大切です。

### ? 離乳食がすすまない

一度食べなかった食品も、日にちを空けて何度か挑戦してみる、大人がおいしそうに食べる姿を見せることで食べるようになることがよくあります。

空腹をつくる、水溶き片栗粉でとろみをつけて舌触りをよくする、7 か月以降で味付けをしていなければ、少し味を付けてみる、形が大きくなるとよく食べるようになる子もいます。

無理強いはず、楽しい雰囲気の中で食事ができるよう、親も頑張りすぎず、食事を楽しむことが大切です。

### ? 園では食べるのに、家では食べない

園や市が行う健診でとても多い質問です。

周りの子や先生など、家とは異なる環境が大きく影響して、園で食べられる子は多いです。

園で食べられているのであれば OK です。ただし、気分の変化や日々の成長によって食べられるようになることもあるので、家でも苦手なものも食べる機会をつくることは継続しましょう。

### ? 噛まない、噛めない、飲み込めない

よく噛むことは、窒息や誤嚥を防いで安全に食べる、味覚の形成、食べすぎを防ぐ、脳の発達、発音や歯並びに良い影響を与えるなどたくさんのメリットがあります。

何度でもよく噛むよう声かけをすること、大人がしっかり噛むお手本を見せることが大切です。

小さすぎると噛みにくく、固すぎると噛めずに丸飲みの原因になるため、やわらかいものは大きく、固いものは小さく切ることがポイントです。スプーンで与えるときには、スプーンに 1/3 くらい乗せ、食べ物に視線を合わせて、下唇より少し前、もしくは下唇の上にスプーンをかまえて上唇で取り込むのを待ちましょう。飲み込んでいるのを確認してから次の一口を促しましょう。9か月以降では、かじり取って食べることで一口量を覚えることにつながり、また、咀嚼のスイッチが入り、噛むことを促すことができるため、おにぎりや野菜をスティック状に切るのもおすすめです。また、姿勢を整えることも大切です。足の裏をしっかり地につけることで噛む力もアップします。足用の台やクッションで調整しましょう。

### ? 手づかみ食べを自分でしようとしていない

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて手指でつかみ、口に運び入れるという目と手と口の協調運動です。開始の目安は9か月ごろです。直接、手で触れることで硬い、柔らかい、温かい、冷たいなどの感覚を覚えることができ、脳の刺激や食べる意欲にもつながります。大人が手づかみ食べをし、おいしそうに食べる姿を見せることが大切です。少しでも上手に食べられた時にはしっかり褒めてあげましょう。

## ? つめ込み食べ

まだまだ食べることは練習中で、一口の適量を学ぶ時期のため、適量が分からず、たくさんつめ込むことがあります。かじり取って食べることは一口の適量を学ぶ練習に良いと言われています。大人が一口ずつ上手に食べている姿を見せる、一口を入れた後、しっかり噛んで飲み込んでから次の一口を促す声かけをする、手を添えて食べるペースを教えることが大切です。

また、細長い形を口の幅より大きい円盤型にするなど、つめ込みにくい形にしてみるのもおすすめです。少しでも上手に食べられた時にはしっかり褒めてあげましょう。

## ? 遊び食べ(投げてしまう)

大人から見ると遊んでいるように見えても、子どもにとっては、手で触ったり掴んだりすることで感触や固さを学んでいるため、叱ったりせず、静かに見守ることも大切です。

おもちゃを片付けるなど食事に集中できる環境をつくること、集中できる時間は限られるため、30分程度で食事を切り上げたりすることもひとつの手です。

## ? 便秘

離乳食を始めると腸内環境が変化し、便秘になりやすいと言われています。離乳食の進み具合に合わせて、下記の食材を取り入れるのもおすすめです。

- ・水分をとる:こまめな水分補給、汁物や薄めた果汁、果物(いちご、みかんなど)を取り入れる
- ・食物繊維をとる:野菜類、いも類、海藻類、きのこ類、果物類
- ・腸内環境を整える:プレーンヨーグルト、納豆
- ・少量の油を取り入れる
- ・お腹を「の」の字にマッサージする

離乳食の量が増える、はいはいなどで体を動かすことが増えることなどで便秘が改善していくこともあります。便秘で機嫌が悪かったり長く続いたりする場合は、病院に相談してみることもおすすめです。

## ? 水分補給の方法

水分補給は、ミルクや母乳のほか、湯冷ましや薄めた麦茶などがおすすめです。器は好みに合わせて選び、大人がお手本を見せてあげましょう。

口腔機能の発達のためからは、9か月頃から横向きにしたスプーンや豆皿で唇を動かして飲むことから始めて、流し込むのではなく、連続してすすり飲むことができるようになったらコップ飲み、ストローの練習へとすすめていくのが良いと言われています。

コップ飲みでは、浅めで透明なコップから試してみるのがおすすめです。透明なコップは、飲んでいる口元がよく見えるので介助がしやすいです。

また、虫歯のなりやすさや口を閉じる練習のためにも1歳以降は、哺乳瓶からコップへ変えていくことがおすすめです。

## ? 果物で与えて良いもの

中期(7~8か月)頃から、いちご、みかんなどが食べられます。

りんご、オレンジ、キウイ、バナナ、ももはアレルギーが心配されるので、加熱したものを少量から使うのがおすすめです。窒息の危険が高い、りんご、なしは、すりおろしても必ず加熱し、ぶどうは細かく刻みましょう。キウイは種の部分を避け、8か月以降からがおすすめです。



### 食物アレルギーが心配

離乳食や特定の食べ物の開始時期を遅らせることに食物アレルギー予防の効果はないといわれています。適当な時期に食材を試していくことがアレルギーの予防につながります。

また、肌が荒れていると、アレルギー物質が体内に入り、食物アレルギーの原因になると言われています。離乳食の開始までにスキンケアや治療で肌の状態を良くしておくことが大切です。

新しい食品は、病院が空いている時間に試す、アレルギー症状がでるかどうかは、体調も大きく関係するため、体調の良いときに試すことがおすすめです。



### 卵の進め方は？

卵は、卵白にアレルギー原因物質が含まれます。初期(5~6 か月)後半から固ゆでの卵黄を少量から試し、卵黄が食べられたら、中期(7~8 か月)から卵白も少量ずつ試していきます。卵白を試してみる時には、卵白のみで試すのも良いですが、全卵でOKです。育児本などに掲載されているスケジュール通りでなくても大丈夫です。



### 卒乳時期

1歳まではミルクや母乳で栄養をとることが基本です。

卒乳のタイミングは親子によって異なり、卒乳するときには、食べられる食材の種類や量が増えていること、水分補給ができていないか、授乳以外でスキンシップや安心感が得られることもポイントです。



### 食べさせ方(姿勢)

腰が立ち、安定して座れるまでは、大人のひざの上で食べさせてあげましょう。

赤ちゃんの姿勢は、少し後ろに傾けてあげると食べやすいです。

椅子では、足用の台を使って足裏がつくようにし、クッションを使って良い姿勢が保てるようにしましょう。



### 食器や食具の選び方

大人が食べさせやすいもの、子どもが好きなものを選びましょう。

スプーンは金属製を避けた、小さめでくぼみが浅いもののがおすすめです。フォークは、食べ物を直接歯で取り込むため、口唇で取り込む動作が減るため、スプーンが望ましいです。めん以外は、咀嚼のためにもスプーンか手づかみが望ましいです。



### 離乳食のとりわけ

大人用と離乳食用別々に作るのは大変です。大人用の汁物などから、味付け前に取り出して、離乳食用に作るのが手間も減り、おすすめです。離乳食用に小さく切ってから煮るよりも、大人用に大きめに切ってから煮て、小さく切る方が、柔らかく、栄養素やうまみも残っておいしく仕上がります。

瀬戸内市 行政・保育園栄養士

問い合わせ:瀬戸内市 健康長寿課 栄養士

0869-24-8031