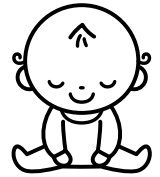


# もぐもぐしてるかな!?

子どもは日々成長と発達を続け、必要な栄養もどんどん増えています。食べ物をつぶす、飲み込むといった「食べる力」をつけることは必要な栄養素を食品から効率よくとるためには大切なことです。また、噛みしめることで味わうことも経験していきます。



## 食べる力をつける

### 飲み込み

ペースト状の食べ物をくちびるを閉じて飲み込みます



### 舌食べ

豆腐くらいの柔らかさで形のある食べ物を舌でつぶして飲み込みます

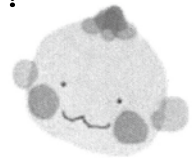


いろいろな食品や固さの違いでつぶし方を覚えるよ

### 歯ぐき食べ

バナナくらいの固さの食べ物を歯ぐきを使って口全体でかみつぶします

「飲み込み」はできていますか？舌を前後と上下に動かせる6～7か月頃には、「舌食べ」に進めましょう。



### 「舌食べ」とは

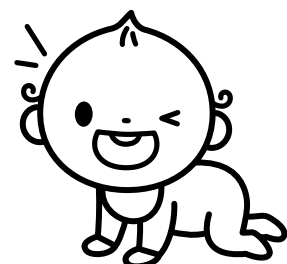
舌の上のせた柔らかい粒を舌で上あごに押しあててつぶして飲み込みます。「歯ぐき食べ」につながる食べ方です。

### 「歯ぐき食べ」とは

舌を上下左右自由に動かして、食べ物を歯ぐきの上のせて、あごをかみ合わせてかみつぶす食べ方です。

## 少し先の9～10か月頃になると・・・

成長に加えて動きもとても活発になります。必要な栄養も増えるので、離乳食は3回食にします。この頃に「歯ぐき食べ」ができていたら、いろいろな食品から十分な栄養をとることができます。



## 舌食べの進め方

すりつぶしや裏ごしのなめらかな中に、少しだけ粒の状態を混ぜてみましょう。

### 初めて食べる粒

軟らかくて、形がある状態です。

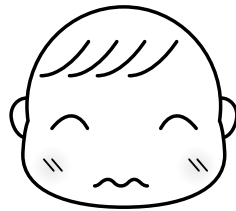
軟らかさの目安は、親指と小指で簡単につぶせるかたさです。

プリンや豆腐くらいをイメージして下さい。

大きさの目安は、3～5mm角くらいです。□ (実物大)

小さすぎてもつぶしにくいです。

舌を動かすのに慣れると、  
口角は左右同時に  
伸び縮みします。  
口の端をよじりながら  
2～3秒ほど「モグモグ」  
するのがわかります。



ベエ～と出す時は  
軟らかさを戻したり、  
食品を変えて  
みましょう。

## 消化吸収能力 ～赤ちゃんの体の中で「消化酵素」を増やすことができる時期です。～

月齢が進むにつれ、唾液をはじめとした消化液の出る量も増えてきます。

食材の種類を増やしたり形のあるものを食べたりすることで、消化吸収の能力はさらに高まり、発達していきます。

### 6か月ごろ

唾液の分泌がよくなり  
食べ物を飲みこみやす  
くなります

だから

軟らかい粒など  
形のある食品も  
混ぜていきましょう。

### 7か月ごろ

小腸ではたんぱく質と  
脂肪を消化する酵素が  
少しずつ出始めます

そろそろ

たんぱく質の食品を食べ  
ることで、消化酵素の分泌  
がよくなり、消化する力が  
ついてきます。

### 12か月ごろ

胆汁が増えてきて脂肪  
を消化しやすくなるの  
はこの頃からです




そへえ  
うんだ

脂肪の多い食品の  
使い方や食べ方には  
注意が必要です。



## 食品のひろがり

赤ちゃんの成長とともに、食べられる食品の種類も増えていきます。  
下記の表をめやすに、旬の食品を離乳食に取り入れてみましょう。

	穀類 	野菜等 	たんぱく質類 
<b>5、6</b> か月頃から 食べられる食品	米	じゃがいも、ほうれん草、 人参、ブロッコリー、 大根、かぶ、たまねぎ、 白菜、キャベツ	豆腐、卵黄、 白身魚(カレイ・タイ) しらす干し
<b>7、8</b> か月頃には こんな食品も OK	パンがゆ うどんの柔らか煮	トマト、なす カリフラワー	納豆、鶏ささみ、 ツナ缶、生鮭、マグロ、 カツオ、アジ
<b>9～11</b> か月頃では いろいろな食品に挑戦	フレンチトースト 煮込みうどん	小松菜、きゅうり、 アスパラガス、 ピーマン	全卵、豚肉、 サンマ、イワシ、 牛乳(調理に使う)

大人にはおなじみの食品も  
子ども達には初めて食べるもの  
ばかりです。  
食べ方(舌食べ・歯ぐき食べ)を  
よく見て、軟らかさや大きさを  
合わせてあげてください。



いろいろな食品から味や  
舌ざわりの違いを体験する  
ことで食べ方も上手になるし、  
おいしさを感じる力もついで  
きます。



## 食物アレルギー

乳幼児期は消化吸収の働きが未熟で、特にたんぱく質を多く含む食品を食べた時、体質によってはアレルギー反応を起こすことがあります。

初めて食べるたんぱく質性食品(卵・乳製品など)はごく少量から始めましょう。







同じ食品を繰り返し食べること、大量に食べること、生のまま食べることはアレルギーのリスクを高めるので避けましょう。(詳しくは栄養士にお尋ねください)

また、アレルギーの心配があったり気になる症状があらわれたりした時は、お医者さんに相談してみましょう。

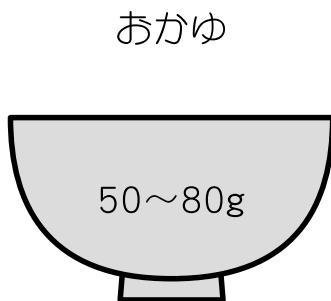
# 食事のリズム

1日2回食へ…食事時間に空腹になるような生活リズムをつけることが大切です。

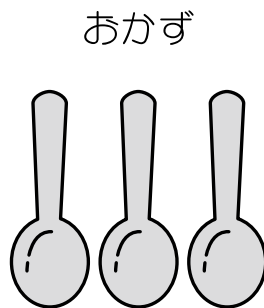
胃の大きさ200ml = 

時間帯	7か月頃 (例)	9か月頃 (例)
0 : 5		
6 7 8	母乳orミルク 	母乳orミルク 
		離乳食が増えるにつれて、 少なくなってくる
9 10 11	離乳食 + 母乳orミルク 	離乳食 + 母乳orミルク 
12 13 14	離乳食 + 母乳orミルク 	離乳食 + 母乳orミルク 
15 16 17		離乳食 + 母乳orミルク 
18 19 20	母乳orミルク 	離乳食 + 母乳orミルク 
21 : :	母乳orミルク 	母乳orミルク 
1日分の離乳食から 摂る栄養の割合	30%	60~70%
1日分の母乳or ミルクの目安量	800~700ml	600~550ml

## 1食の目安量



子ども用茶碗  
半分くらい



カレースプーン  
3~4杯程度



豆腐・魚・肉・卵  
などから1品と  
野菜20~30gを  
組み合わせて。

欲しいだけ  
母乳 or ミルク

食べる量にはあまりこだわらず、ゆったりした気分で食事を楽しみましょう。  
赤ちゃんには笑顔の声かけもご馳走です。