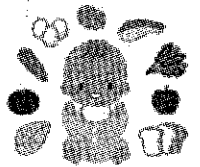
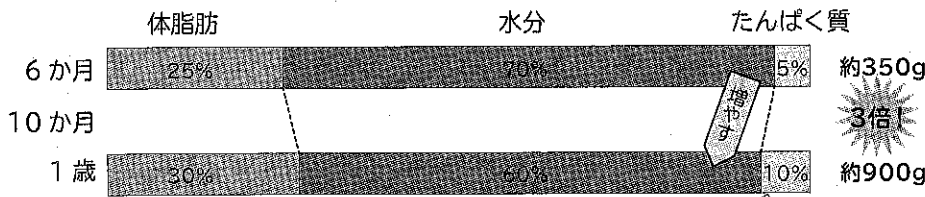


離乳食が“体”を作る時期になってきました



① 体の組成が変わります



口から入れたたんぱく質を材料に、内臓や筋肉を作ります。

② 何をどれだけ食べたらいい？

食品の種類	たんぱく質 (体を作る)					ビタミン・ミネラル (体作りのお手伝い)				エネルギー (体を動かす)			塩分量
	乳製品	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋	果物	穀物	砂糖	油	
1日の目安量	1回の食事にどれか1つ使います					15g × 3回	15g × 3回	30g	りんごなら 30g	5倍粥 100g × 3回	0~3g	3g	1g

(組み合わせ例)

1回目	卵黄1個~全卵1/2個				15g	15g		15g	100g	1g	1g	0.3g
2回目		15g			15g	15g	15g	15g	100g	1g	1g	0.3g
3回目				または 15g	40g	15g	15g	15g	100g	1g	1g	0.3g

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重や身長を記入してみましょう。成長曲線のカーブに沿っているかどうかで、授乳量や離乳食の過不足が確認できます。

③ 食べる力もついてきました



歯ぐき食べの練習を！

舌を自由に動かし、食べ物を奥の歯ぐきに運び、噛めるようになってきます。

粒の大きさの目安：8mm位

固さ：バナナ位



☆歯ぐき食べができるようになると、食材の種類もぐんと増えます。

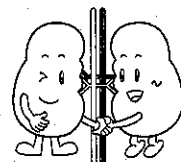
消化酵素も増えてきます

消化酵素が増え、1日に必要な栄養の70%を離乳食から摂ることができます。食べることで、消化酵素を出す練習になります。



たんぱく質の摂りすぎに注意！

腎臓の大きさは大人の1/4で、機能も未熟です。仕事も増やしてしまいます。負担をかけない目安量が上記の②の量です。



④ どの時間にどれ位食べるの？

1日3回、食べることで必要な栄養素を摂ります ○ = 胃の大きさ 200ml

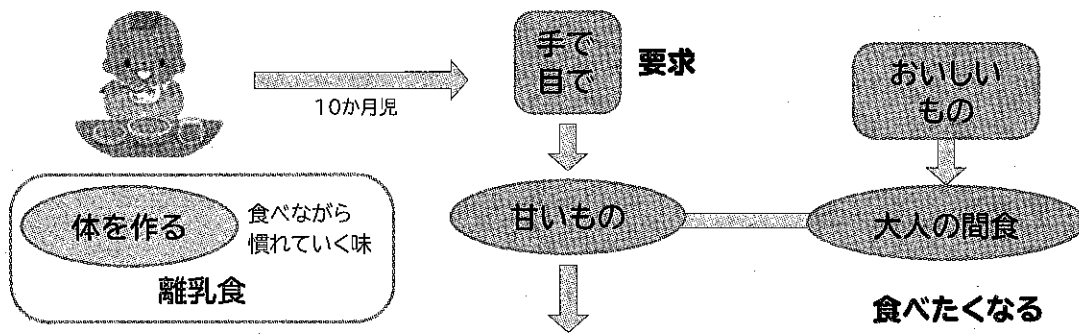
時間・量	6:00~7:00 乳	10:00 離乳食	14:00 離乳食	18:00 離乳食	20:00	22:00 乳
生活内容	起床 授乳 パッチリ目覚め 朝の光(太陽・電気) 着替え	お昼寝	遊び・散歩 離乳食+授乳	お昼寝	遊び・散歩 離乳食+授乳	就寝 眠くなります 寝ている間に体づくり

早寝早起きすると、自律神経が正常に働いて消化酵素の働きもよくなります。

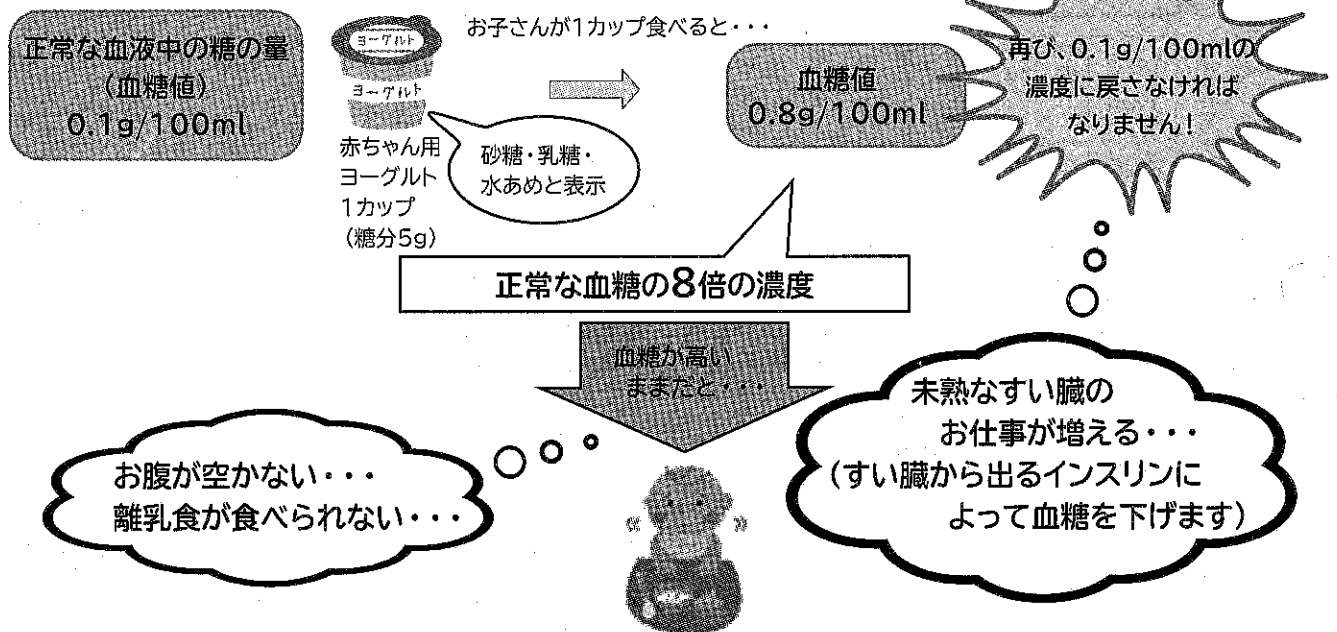
もう卒乳していい？

脂質の分解を助ける胆汁を上手に出せるのは1歳頃からです。それまでは、**母乳やミルクから2/3の脂肪を摂ります。**
母乳やミルクの目安は**1日500ml**です。

⑤ 離乳食をしっかり食べるために知って欲しいこと



〈お子さんが甘いものを食べたときの血糖値の上がり方〉



「甘い味に慣れさせない」それがお子さんの将来のために、周りの大人ができることです。

生活習慣病予防は離乳期から！

- 乳児期にとれる砂糖の量は0~3gなので、砂糖を加えた飲み物や、お菓子は必要ありません。過剰摂取の原因になります。
- 砂糖は血糖値を急上昇させます。必要以上に摂取することで、すい臓に負担をかけてしまい、将来糖尿病になりやすくなります。
- 甘い味に慣れさせないことで、野菜もおいしく食べることができます。