

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

舌の上ののせた軟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」ができてると、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

柔らかくて、形がある状態です。

柔らかさの目安は、大人が指2本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、
くちびるを左右に
伸び縮みさせます。
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
柔らかさを戻したり、
食品を変えて
みましょう。



消化吸収能力

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。

食品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

柔らかい粒など
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

そこで

たんぱく質の多い食品
も加えていきましょう。

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
なんだ

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。

	主食 (炭水化物) 	野菜・果物 	たんぱく質 
5,6 か月頃から 食べられる食品	米、じゃがいも、 さつまいも、乾めん (そうめん、うどん)、 食パンなど	かぼちゃ、大根、かぶ、 人参、トマト、キャベツ、 玉ねぎ、ブロッコリー など	豆腐、きな粉、かれい や鯛などの白身魚、 しらす干しなど
7,8 か月頃には こんな食品も OK	スパゲッティ、 マカロニなど	なす、きゅうり、 ピーマン、アスパラガス、 さやいんげん、 さやえんどう、 のりなど	納豆、高野豆腐、鮭、 鶏肉、ツナ缶 (熱湯で 油抜きする)、卵黄、 牛乳 (調理用)、 プレーンヨーグルトなど
9~11 か月頃では いろいろな食品に挑戦	ロールパンなど	やわらかくすれば、 ほとんどの野菜・ 果物が使える	あじ、豚、牛肉、レバー、 大豆、全卵など

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、柔らかさや大きさを
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)

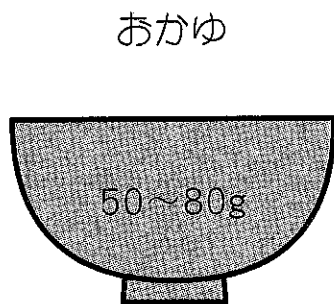
また、アレルギーの心配があったり気になる症状があらわれたりした時は、お医者さんに相談してみましょう。

食事のリズム

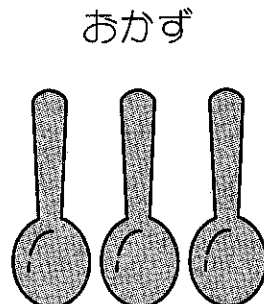
1日2回食へ … 食事時間に空腹になるような生活リズムをつけることが大切です。

時間帯	7か月頃 (例)	9か月頃 (例)
0		
5		
6	母乳orミルク	母乳orミルク
7	起床	
8		離乳食が増えるにつれて、 少なくなってくる
9	離乳食 + 母乳orミルク	離乳食 + 母乳orミルク
10		
11		
12		
13	離乳食 + 母乳orミルク	離乳食 + 母乳orミルク
14		
15		
16		
17	母乳orミルク	離乳食 + 母乳orミルク
18		
19		
20		
21	就寝 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%	50%
1日分の母乳or ミルクの目安量	900~700ml	500~700ml

1食の目安量



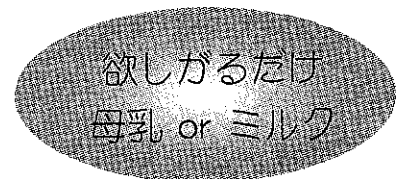
子ども用茶碗
半分くらい



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。



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。