

# キッズシリーズ①

# 離乳



明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 離乳とは

離乳は“飲むこと”から“食べる”へのプロセスです。新しい、違った形の食べ物を経験しながら、胃や腸は消化吸収が上手になっていきます。

離乳の開始時期は、満5ヵ月になったころを目安とします。離乳食は赤ちゃんの食べ方やかむ力に合わせて、食事の量と種類を増やしなが、5ヵ月～1歳半をめどにすすめていきます。

“離乳食タイムが楽しいこと”が成功のキーワードになります。

### 離乳食を与える時期・状態の目安

	離乳の開始 →			離乳の完了
	ごっくん期 (離乳初期)	もぐもぐ期 (離乳中期)	ぱくぱく期 (離乳後期)	かみかみ期 (離乳完了期)
月 齢	5~6	7~8	9~11	12~15
硬さ・形態 の目安	ドロドロ ベタベタ <small>ヨーグルトの 硬さ</small>	フワフワ 舌でつぶ せる硬さ <small>豆腐ぐらいの 硬さ</small>	ツブツブ 歯ぐきで つぶせる硬さ <small>指でつぶせる バナナの硬さ</small>	形あるもの 歯ぐきで 噛める硬さ <small>歯ぐきでかめる 肉だんごの硬さ</small>
1日あたりの 食事の回数	※母乳は赤ちゃんがほしがらだけ与えましょう			
離乳食+乳汁	1回	2回	3回	離乳食3回
乳汁のみ	4回	3回	2回	ミルク
合計	5回	5回	5回	300~400ml

# 食事作りで大切なこと

- 月齢に合った硬さ・大きさでの調理形態であること。
- 栄養のバランスがとれていること。
- 調理法、献立に変化をつけ、偏食にならないように心がける。
- 薄味で塩分が少ないこと。  
→消化吸収や味覚の発達のため、素材の味を生かし、ほとんど味付けをしないで作りましょう。
- 初めて用いる食品は一日1さじから与え、2～3日おきに1さじずつ加えて徐々に慣らしていくこと。
- 食品の種類を徐々に増やし、多くの食品を利用できるように栄養価や消化の良い食品を利用すること。
- 清潔で細菌汚染が少ないこと。  
→よく手を洗い、調理器具は熱湯などで消毒を。食べ物は必ず加熱し、冷蔵庫を過信せず、食中毒予防にも気をつけましょう。また、保管するときは冷凍庫などで細菌の繁殖を防ぎましょう。



## …離乳食を大人の食事から作る場合…

離乳食を大人の食事から取り分ける場合、食物の硬さに注意する必要があります。子供が噛み砕くことができるようになるのは生後1年半からで、9ヵ月頃まではどのような離乳食を与えても、ほとんど噛むことはしません。食べるからといって早くに大人の食事を与えてはいけません。大人の食事はそのままの形で飲み込まれ、もともと大人より消化力のずっと弱い赤ちゃんにとって消化は非常に困難であり、消化器に無理な負担を与えてしまうのです。また、大人の食事の質が直接離乳食の質に影響すると考え、偏りがないように配慮する必要があります。

- 食塩濃度は大人の1/3程度に抑えるようにする。
- 添加物の多い加工食品の使用は避け、できるだけ季節の新鮮な材料で調理する。
- 酒、みりん、香辛料など調味する前に、取り分けるのがテクニック。

### ●煮野菜を使用した場合●

ごっくん期  
(離乳初期)

…取り出した煮野菜はよくすりつぶし、煮汁で伸ばして利用する。

もぐもぐ期  
(離乳中期)

…取り出した煮野菜はみじん切りか粗くすりつぶして利用する。

ぱくぱく期  
(離乳後期)

…取り出した煮野菜は粗いみじん切りにして利用する。肉類はみじん切りにして利用する。

かみかみ期  
(離乳完了期)

…取り出した煮野菜は粗くつぶして利用する。肉類はほぐして利用する。

食品については、次の3グループの中から  
1~2品ずつ選べば栄養のバランスのよい献立が  
たてられると言われています。

### ①糖質グループ：穀類・いも類

小麦粉、さといも、白玉粉、バナナ、ごはん、  
パン、じゃがいも、さつまいも、油脂類



※スパゲッティ、マカロニはもぐもぐ期(中期)から与えること。

### ②たんぱく質グループ：卵・大豆・乳製品・魚・肉

卵黄、卵、白身魚、レバー、豆腐、ヨーグルト、しらす干し、  
鶏のささ身、チーズ、赤身魚、納豆、ひき肉、きな粉、油揚げ、  
高野豆腐、厚揚げ、大豆、かつおぶし、青皮魚、うずらの卵、  
すりごま

※1：卵黄、卵、赤身魚、油揚げ、厚揚げは  
もぐもぐ期(中期)から与えること。

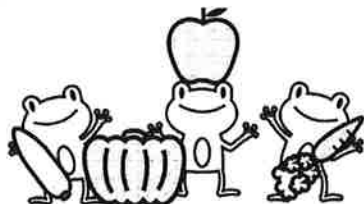
※2：青皮魚はぱくぱく期(後期)から与えること。



### ③ビタミン・ミネラルグループ：野菜・果物

大根、りんご、キャベツ、みかん、にんじん、いちご、きゅうり、  
もも、かぼちゃ、のり、じめじ、そら豆、ほうれん草、ひじき、  
トマト、白菜、すいか、かぶ、たまねぎ、なす、ぶどう、ピーマン、  
レタス、しいたけ、もやし、ブロッコリー、とろろ昆布、おくら、  
メロン、カリフラワー、マッシュルーム、キウイフルーツ

※じめじ、ひじき、しいたけ、もやし、  
とろろ昆布、マッシュルームは  
もぐもぐ期(中期)から与えること。



## ベビーフードはお助け必須アイテム

ベビーフードは時間のないときや、外出時などに便利な  
ことはもちろん、食品のなめらかさや硬さ、味付けの手本  
にもなります。びん詰、フレーク、粉末、フリーズドライ、  
レトルトなど目的に合わせて上手に使いましょう。  
ただし、ベビーフードに頼りすぎず、他の料理に加えたり、  
ソースにしたり、一工夫にすることで栄養バランスもとれ、  
料理のバリエーションが広がり、家庭の味も演出できます。

### 食事作りで注意すること

#### <1歳まで使用を控える食品>.....

##### ○牛乳

牛乳の鉄分は少ない上に鉄分不足が増長されることがあり  
ます。調理用には鉄分の多い育児用ミルクを使用します。  
アレルギーを起こす赤ちゃんもいるので、飲料としては、  
1歳すぎから。

##### ○はちみつ

乳児型ポツリヌス症の予防のため、満1歳までは使用しない。

#### <その他に注意する食品>.....

○香辛料や塩分の多いもの...わさび、こしょう、漬物など

○刺激の強いもの...コーヒーや紅茶、濃い緑茶など

○乳酸菌飲料やジュース、甘いお菓子など

○そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類など

アレルギーを起こす赤ちゃんもいるので、新鮮な素材を選び  
よく火を通すこと。消化酵素が少ないので、与えるなら  
ぱくぱく期(後期)以降。



## 下痢時の注意

下痢を起こすような原因には感染症、食中毒、神経症、アレルギー症、消化器(胃・小腸・大腸など)の異常や炎症、腹部を冷やした、消化の悪いものを食べた等が考えられます。

下痢になると神経質になって食欲が落ちてきたり、周囲が勝手に食事の制限を行ったりすることによって栄養失調になりがちです。また、水分が腸で吸収されないため、脱水症状を起こしやすくなります。これらを起こすと、症状の回復は悪くなってしまいますので、十分に水分を補給する必要があります。

### 食事の Point

腸の粘膜を刺激しないことが原則。粘膜を刺激すると、腸の水分吸収機能が低下し、水分吸収障害が起きます。

#### 食べて良いもの

##### ○下痢の激しい時(水様便)

白湯、薄い番茶、  
重湯、野菜スープ、  
りんごのすりおろし汁

##### ○回復期(軟便)

おかゆ、柔らかく煮たうどん、  
食パン、薄い味噌汁、  
じゃがいもの裏ごし、  
塩せんべい(ベビー用)、  
ウエハース、りんご

#### 避けるべきもの

##### ○冷たいもの、刺激の強いもの

清涼飲料水、アイスクリーム、  
牛乳、コーヒー、香辛料

##### ○脂肪の多いもの

揚げ物、バター、脂肪の多い魚、  
肉、卵、粉ミルク、牛乳

##### ○繊維の多いもの

いも、ごぼう、海藻、豆類、豆腐

##### ○砂糖分

カステラ、加糖ヨーグルト、  
プリン、ジュース、果物、菓子

## 便秘時の注意

硬い便が続くと肛門への負担が大きく、痔になりやすくなります。

乳児期の便秘の場合、人工乳の子供が多く、母乳か、母乳に近いミルクを選択することで解消できる場合があります。



### 食事の Point

##### ○水分をたっぷり摂る。



##### ○食物繊維をたくさん摂る。

→いも、ごぼう、海藻、豆類、豆腐など



離乳期の場合、特に比較的消化の良い  
水溶性食物繊維を増やすとよい。

→果物、海藻、などに含まれる。  
ひじきは**ぼくぼく期(後期)**から  
利用する。



##### ○規則正しく食事をする。

