

今月のテーマ

離乳食



離乳食とは？

赤ちゃんは成長するにつれて母乳やミルクだけでは十分な栄養をとることが難しくなってきます。離乳食は、赤ちゃんが母乳やミルクの液体から固形の幼児食が食べられるようになるまでの過程であり、食事のおいしさや楽しさを感じる基礎となるものです。



離乳食開始の合図

- ★5ヶ月を過ぎた
- ★食べ物に興味を持っている
- ★支えてあげると座れる
- ★首がしっかりすわっている
- ★授乳の時間が一定になった



離乳食スタート～完了まで

離乳食を与える時期は赤ちゃんの食べる能力の発達に合わせて下記のグループに分かれます。離乳食の回数・食材の形状や種類も少しずつ変えながらゆっくり進めていきます。



STEP1

ゴックン期
(5～6ヶ月)
1回食

STEP2

モグモグ期
(7～8ヶ月)
2回食

STEP3

カミカミ期
(9～11ヶ月)
3回食

STEP4

パクパク期
(1歳～1歳半)
3回食

STEP5

完了！！

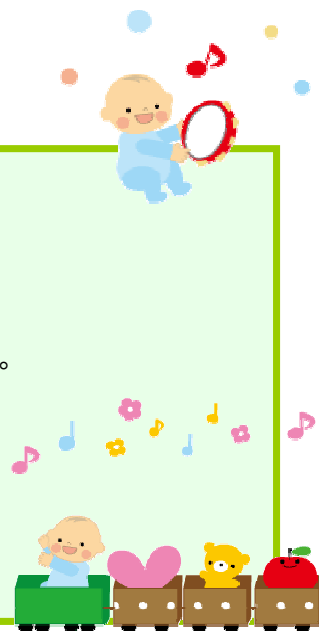
離乳食準備の果汁について

これまで離乳食を始める準備として果汁を薄めたものを与える、という考え方がありました。最近見直されました。果汁を与えることでおっぱいやミルクの量が減る、早期から果汁を与えることで、アレルギー発症率が高くなるといった理由があるためです。



離乳食8つの原則

- ①母乳やミルクは離乳食の後飲ませます。
- ②決して無理強いはいしません。
- ③アレルギーの心配がある場合、基本的には1歳まで原因となるものを控えます。
- ④離乳食はほとんど味付けしません。
赤ちゃんの味覚はとても優れているので、素材のもつ味だけで十分おいしく食べてくれます。
- ⑤始めて食べさせる食材はすぐに病院に駆けつけられる時間帯に与えます。
- ⑥離乳期では味の好き嫌いはほとんどなく食べやすさや硬さ、食感が原因になっていることが多いです。
- ⑦離乳食が進まない原因になるためおやつは毎日必要ありません。
始めるのは1日3食のリズムが整ってから。
- ⑧食べたものがそのまま便に出るのはよくあること。
栄養が吸収されていないわけではないので元気で機嫌が良ければ問題ありません。





離乳食の時間設定

おっぱい・ミルクタイムのうち、ママが落ち着いて赤ちゃんと向き合える時間を選んで離乳食を付け足します。適度にお腹が空いている状態を作るため、**離乳食の前は授乳・ミルク以外でのスキンシップ**を心がけます。2回食に入ると離乳食と離乳食の間は**4時間以上空ける**ようにしましょう。一度決めた時間はなるべく崩さないでリズムを作っていきます。離乳食の時間は**1回20分程度**が目安です。食事に興味がなくなったり、遊び食べが始まってしまうと、だんだら時間がかかるだけなので思い切って食事を切り上げ、次の回でしっかり食べさせます。一回食の場合は少し時間をおいてもう一度チャレンジしてもみましょう。



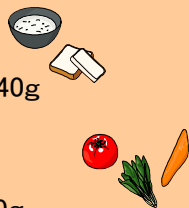
5~6ヶ月 ~ゴックン期~

♪ 食べた量や栄養バランスはまだ気にしなくてOK

🍀【回数】
1日1回

★【1回の量】

- ・糖質(ごはん・パン類): 30~40g
 - ・たんぱく質
 - 豆腐: 25g
 - 乳製品: 55g
 - 魚: 5~10g
 - ・ビタミン(野菜・果物): 15~20g
- ※たんぱく質類はいずれか一種類を選択した場合の量です。



👑【進め方】

「ゴックン」と飲み込むことに慣れる時期。最初はどろどろの10分粥スプーンひとさじから。2~3日かけて徐々に量を増やしていきます。慣れたら野菜やお豆腐なども同じように進めていき、時間をかけて目標量に近づけていきます。あれこれと素材の種類をたくさん与える必要はありません。

🍎【食べられるようになる食材の目安】

炭水化物: じゃが芋・さつまいも・バナナ・うどん・パン・米
野菜: かぼちゃ・にんじん・トマト・カブ・小松菜・玉ねぎ
たんぱく質: 豆腐・白身魚・しらす干し・ヨーグルト

🍷【形状の目安】

ポターージュ状・10倍粥



ゴックン期から使える 基本テクニック

うらごす

裏ごし器
茶こし
網じゃくし
を使ってうらごす



すりおろす

・食材を大きめに切り、茹でて冷凍→おろし金でそのまますりおろす
・葉物はゆでてしっかり水をきり冷凍→おろし金でそのまますりおろす



つぶす

・柔らかく茹でてラップにくるみお皿の底でつぶす
・ポリ袋に入れてめん棒をころがす



とろみをつける

・生のまますりおろしたじゃがいも
・裏ごししたバナナ・パン粉
・乾燥した状態のまますりおろした高野豆腐



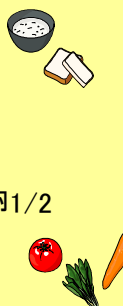
7~8ヶ月 ~モグモグ期~

♪ 食べられる食材も少しずつ増えていきます

🍀【回数】
1日2回

★【1回の量】

- ・糖質(ごはん・パン類): 50~80g
- ・たんぱく質
 - 豆腐: 30~40g
 - 乳製品: 50~70g
 - 魚: 10~15g
 - 肉: 10~15g
 - 卵: 卵黄1さじ~全卵1/2
- ・ビタミン(野菜・果物): 20~30g



👑【進め方】

そろそろ栄養バランスを意識しながら献立を立てます。1日ではなく2~3日単位でバランスを整えばOKです。もぐもぐと口を動かしていることを確認しながらゆっくり次のひとさじへ進めることを意識しましょう。なかなか食が進まないといはごく少量調味料を使って少しだけメニューに変化をつけてみるのも良いです。

🍎【食べられるようになる食材の目安】

炭水化物: コーンフレーク・パスタ・マカロニ
野菜: きゅうり・モロヘイヤ・さやいんげん
たんぱく質: さけ・鶏ささ身・鶏ひき肉・※卵
※アレルギーの心配があるため最初は固ゆでした卵黄をスプーンひとさじから始めてください。

🍷【形状の目安】

豆腐・プリン状・5倍粥



よくある早食い・丸のみ解決方法

必要以上に食べ物を小さく切ったり、柔らかくしすぎるとかえって早食いや丸のみの原因になります。おかゆのようにとろみのあるものは、丸のみしやすい傾向にあるので、少し噛みごたえのある食材を混ぜながら与えると良いです。また、次から次へとスプーンを口に運ぶとそのスピードについてゆけず、丸のみしてしまうことがあります。赤ちゃんに話しかけながら口元を見てゆっくりひとさじを進めてください。



9~11ヶ月 ~カミカミ期~

♪ 鉄分不足に注意してください

【回数】
1日3回

★【1回の量】

- ・糖質(ごはん・パン類): 80~90g
- ・たんぱく質
 - 豆腐: 45g
 - 乳製品: 80g
 - 魚: 15g
 - 肉: 15g
 - 卵: 全卵1/2
- ・ビタミン(野菜・果物): 30~40g

【形状の目安】

バナナ状・軟食~かた粥

【進め方】

離乳食後期に突入です。必要な栄養の半分を離乳食で補うことができるようになります。1日3食に切り替わるため生活のリズムが大きく影響します。全ての食材をかみかみさせなくてOK。色々な形状のものを取り混ぜて、固さに合わせて食べられるのが理想です。この頃から鉄分が不足しやすくなるので鉄分豊富な食材を積極的に取り入れます。一時的に好き嫌いや遊び食べが多くなってくる時期です。食事の意欲が高まる工夫を心がけましょう。

【食べられるようになる食材の目安】

たんぱく質類: 豚肉・牛肉・赤身魚・青魚



鉄分不足について



離乳食に使われる食品の鉄含量は少なく、身体の未熟な赤ちゃんは吸収も悪いため、離乳食が順調に進んでいる子でも体内に蓄えられた鉄は減少傾向にあります。

鉄分が含まれる食材の中でも吸収率の良いものを選択し献立にとりいれてください。

◎ヘム鉄

○非ヘム鉄



動物性



植物性

鉄分の豆知識

- ★ 鉄分はビタミンC(※1)を含む食材と一緒にとると吸収率がアップします。良質のたんぱく質(※2)も鉄分の吸収を助けます。
- ★ 緑茶に含まれるタンニンは鉄分の吸収を阻害します。(麦茶・ほうじ茶・ウーロン茶はタンニンが少ない)

(※1) 旬で新鮮な果物や野菜に含まれ熱に弱く水に出しやすい
(※2) 肉・卵・大豆製品



フォローアップミルクについて



赤ちゃんの鉄分不足とその他必要な栄養素をバランスよく摂取することを目的に9ヶ月以降から与えることができる粉ミルク。鉄と鉄の吸収を促進するビタミンC、たんぱく質などの量が普通のミルクより多く配合されています。

1歳~1歳半 ~モグモグ期~

♪ いよいよ最終段階です

【回数】
1日3回

★【1回の量】

- ・糖質(ごはん・パン類): 80~90g
- ・たんぱく質
 - 豆腐: 50~55g
 - 乳製品: 100g
 - 魚: 15~20g
 - 肉: 15~20g
 - 卵: 全卵1/2~2/3
- ・ビタミン(野菜・果物): 40~50g

【形状の目安】

フライドポテト状・軟飯~普通飯

【進め方】

幼児食まであと一歩です。食べさせてもらうことから自分で食べることに慣れさせます。噛む力はまだまだ未熟。硬い野菜や食感のある食材は調理に工夫が必要です。こんにゃく類、香辛料を使った刺激の強いもの、生ものもまだ避けてください。

【おやつ】

1日3食では補いきれない栄養をおやつで摂ります。甘くないパンやおにぎり、ふかし芋などエネルギーになるものを1日1~2回程度。



【母乳・ミルクから牛乳へ】

時期をみて牛乳へ切り替えてきます。1日400ml目安です(コップ2杯分)



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 藤原(知)・植田・小堀・笹井・篠田・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・堀内・正岡・矢原

