

表 8-21 離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了 あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて調整する			
		離乳初期 生後5～6か月ころ	離乳中期 7～8か月ころ	離乳後期 9～11か月ころ	離乳完了期 12～18か月ころ
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ○母乳や育児用ミルクは飲みたいたけだけ与える	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ
1 回 あ た り の 目 安 量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯80 ～ご飯80
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30	30～40	40～50
	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚、卵黄などを試してみる	10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	または豆腐 (g)		30～40	45	50～55
III または卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
または乳製品(g)		50～70	80	100	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう 離乳完了期の後半ころに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる 	歯ぐきでつぶすことができるようになる 	歯を使うようになる 

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

(厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド，2019)

いく過程である。食事を規則的にとることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。食べる楽しみの経験としては、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、手づかみにより自分で食べることを楽しむといったことだけでなく、家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要である。

① 離乳初期（生後5か月～6か月ころ）

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。離乳食は1日1回与える。母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに沿

て子どもの欲するままに与える。

食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

② 離乳中期（生後7か月～8か月ころ）

生後7～8か月ころからは舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与える。

食べ方は、舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

③ 離乳後期（生後9か月～11か月ころ）

歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。

食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことができるようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、かんでいる方向に依っていき動きがみられる。食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

手づかみ食は、生後9か月ころから始まり、1歳過ぎの子どもの発育および発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかるなどの理由から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育および発達に必要な理由について情報提供することで、親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切である。

▶ 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後12か月から18か月ころである。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

食べ方は、手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。