

# 授乳・離乳の支援ガイド 2019年3月（抜粋）

## I 授乳の支援

### 1 授乳の支援に関する基本的考え方

授乳とは、乳汁（母乳又は育児用ミルク\*）を子どもに与えることであり、授乳は子どもに栄養素等を与えるとともに、母子・親子の絆を深め、子どもの心身の健やかな成長・発達を促す上で極めて重要である。

乳児は、出生後に「口から初めての乳汁摂取」を行うことになるが、新生児期、乳児期前半の乳児は、身体の諸機能は発達の途上にあり、消化・吸収機能も不十分である。そのため、この時期の乳児は、未熟な消化や吸収、排泄等の機能に負担をかけずに栄養素等を摂ることのできる乳汁栄養で育つ。

妊娠中に「ぜひ母乳で育てたいと思った」「母乳が出れば母乳で育てたいと思った」と回答した母親が9割を超えていることから、母乳で育てたいと思っている母親が無理せず自然に母乳育児に取り組めるよう支援することは重要である。ただし、母乳をインターネット上で販売している実態も踏まえて、衛生面等のリスクについて注意喚起をしているところである。授乳の支援に当たっては母乳だけにこだわらず、必要に応じて育児用ミルクを使う等、適切な支援を行うことが必要である。

母子の健康等の理由から育児用ミルクを選択する場合は、その決定を尊重するとともに母親の心の状態等に十分に配慮し、母親に安心感を与えるような支援が必要である。授乳は、子どもが「飲みたいと要求」し、その「要求に応じて与える」という両者の関わりが促進されることによって、安定して進行していく。その過程で生じる不安等に対して適切に対応し、母親等が安心して授乳ができるように支援を行う。

授乳の支援に当たっては、母乳や育児用ミルクといった乳汁の種類にかかわらず、母子の健康の維持とともに、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。

約8割の母親等が授乳について困ったことがあり、特に回答が多かったものは「母乳が足りているかわからない」であった。こうした困りごとをもつ母親等に対しては、子育て世代包括支援センター等を中心に、様々な保健医療機関を活用し継続的に母親等の不安を傾聴するとともに、子どもの状態をよく観察し授乳量が足りているかどうかを見極める必要がある。

生後1年未満の乳児期は、1年間で体重が約3倍に成長する、人生で最も発育する時期である。発育の程度は個人差があるため、母乳が不足しているかどうかについては、子どもの状態、個性や体質、母親の状態や家庭環境等を考慮に入れたうえで、総合的に判断する必要がある。

母親が授乳や育児に関する不安が強い場合には、産後うつ予防や安心して授乳や育児ができるように、早期からの産科医師、小児科医師、助産師、保健師等による専門的なアプローチを検討する。

\* 育児用ミルク：母乳の代替として飲用に供する乳児用調製粉乳及び乳児用調製液状乳をいう。これらは、食品としての安全性の観点から、食品衛生法に基づく乳及び乳製品の成分規格等に関する省令の承認及び母乳代替食品として栄養学的・医学的に適する旨の表示の観点から健康増進法に基づく特別用途食品の表示の許可を受けなければならないとされている。ここでいう育児用ミルクには、フォローアップミルクは含まれない。

表1 授乳等の支援のポイント

※混合栄養の場合は母乳の場合と育児用ミルクの場合の両方を参考にする。

|                    | 母乳の場合                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 育児用ミルクを用いる場合                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子にとって母乳は基本であり、母乳で育てたいと思っている人が無理せず自然に実現できるよう、妊娠中から支援を行う。</li> <li>・妊婦やその家族に対して、具体的な授乳方法や母乳（育児）の利点などについて、両親学級や妊婦健康診査などの機会を通じて情報提供を行う。</li> <li>・母親の疾患や感染症、薬の使用、子どもの状態、母乳の分泌状況などのさまざまな理由から育児用ミルクを選択する母親に対しては、十分な情報提供の上、その決定を尊重するとともに、母親の心の状態に十分に配慮した支援を行う。</li> <li>・妊婦および授乳中の母親の食生活は、母子の健康状態や乳汁分泌に関連があるため、食事のバランスや禁煙などの生活全般に関する配慮事項を示した「妊産婦のための食生活指針」をふまえた支援を行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 授乳の開始から授乳のリズムの確立まで | <ul style="list-style-type: none"> <li>・とくに出産後から退院までの間は母親と子どもが終日、いっしょにいられるように支援する。</li> <li>・子どもが欲しがる時、母親が飲ませたいときには、いつでも授乳できるように支援する。</li> <li>・母親と子どもの状態を把握するとともに、母親の気持ちや感情を受けとめ、あせらず授乳のリズムを確立できるよう支援する。</li> <li>・子どもの発育は出生体重や出生週数、栄養方法、子どもの状態によって変わってくるため、乳幼児身体発育曲線を用い、これまでの発育経過をふまえるとともに、授乳回数や授乳量、排尿排便の回数や機嫌などの子どもの状態に応じた支援を行う。</li> <li>・できるだけ静かな環境で、適切な子どもの抱き方で、目と目を合わせて、優しく声をかけるなど授乳時のかかわりについて支援を行う。</li> <li>・父親や家族などによる授乳への支援が、母親に過度の負担を与えることのないよう、父親や家族などへの情報提供を行う。</li> <li>・体重増加不良などへの専門的支援、子育て世代包括支援センターなどをはじめとする困ったときに相談できる場所の紹介や仲間づくり、産後ケア事業などの母子保健事業などを活用し、きめ細かな支援を行うことも考えられる。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように支援する。</li> <li>・子どもが欲しがるサインや、授乳時の抱き方、乳房の含ませ方などについて伝え、適切に授乳できるよう支援する。</li> <li>・母乳が足りているかなどの不安がある場合は、子どもの体重や授乳状況などを把握するとともに、母親の不安を受け止めながら、自信をもって母乳を与えることができるよう支援する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり抱いて、優しく声かけを行うなど暖かいふれあいを重視した支援を行う。</li> <li>・子どもの欲しがるサインや、授乳時の抱き方、哺乳瓶の乳首の含ませ方などについて伝え、適切に授乳できるよう支援する。</li> <li>・育児用ミルクの使用法や飲み残しの取扱などについて、安全に使用できるよう支援する。</li> </ul> |
| 授乳の進行              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親などと子どもの状態を把握しながらあせらず授乳のリズムを確立できるよう支援する。</li> <li>・授乳のリズムの確立以降も、母親などがこれまで実践してきた授乳・育児が継続できるように支援する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困ったときに相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくりなど、社会全体で支援できるようにする。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳量は、子どもによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えるようにする。そのため、育児用ミルクの授乳では、1日の目安量に達しなくても子どもが元気で、体重が増えているならば心配はない。</li> <li>・授乳量や体重増加不良などへの専門的支援、困ったときに相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくりなど、社会全体で支援できるようにする。</li> </ul>      |
| 離乳への移行             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつまで乳汁を継続することが適切に関しては、母親などの考えを尊重して支援を進める。</li> <li>・母親などが子どもの状態や自らの状態から、授乳を継続するのか、終了するのかを判断できるように情報提供を心がける。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |

（厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド，2019）

## II 離乳の支援

### 1 離乳の支援に関する基本的考え方

離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程<sup>\*1</sup>をいい、その時に与えられる食事を離乳食<sup>\*2</sup>という。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達する。摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳については、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければならない。また、地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、それぞれの子どもの状況にあわせて進めていくことが重要である。

一方、多くの親にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人ひとり、離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安や課題を抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して離乳が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援を基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、無理させないことに配慮する。また、離乳期は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあることから、生涯を通じた望ましい生活習慣の形成や生活習慣病予防の観点も踏まえて支援することが大切である。この時期から生活リズムを意識し、健康的な食習慣の基礎を培い、家族等と食卓を囲み、共に食事をとりながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育むための支援が推進されることを基本とする。なお、離乳期は、両親や家族の食生活を見直す期間でもあるため、現状の食生活を踏まえて、適切な情報提供を行うことが必要である。

<sup>\*1</sup> 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。

<sup>\*2</sup> WHO では「Complementary Feeding」といい、いわゆる「補完食」と訳されることがある。

## 2 離乳の支援の方法

### (1) 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射<sup>\*1</sup>の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後5～6か月頃が適当である。ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気がつくように進められる支援が重要である。

なお、離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料<sup>\*2</sup>を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えない。

### (2) 離乳の進行

離乳の進行は、子どもの発育及び発達状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程である。食事を規則的に摂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。

#### 《離乳初期（生後5か月～6か月頃）》

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。母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿っ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、口に入れたものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

#### 《離乳中期（生後7か月～8か月頃）》

生後7～8か月頃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。母乳又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。

<sup>\*1</sup> 哺乳反射は、原始反射であり、探索反射、口唇反射、吸啜反射等がある。生まれた時から備えもつ乳首を取りこむための不随意運動で、脳の発達とともに減少し、生後5～7か月頃に消失する。

<sup>\*2</sup> イオン飲料の多量摂取による乳幼児のビタミンB<sub>1</sub>欠乏が報告されている。授乳期及び離乳期を通して基本的に摂取の必要はなく、必要な場合は、医師の指示に従うことが大切である。

### 《離乳後期（生後9か月～11 か月頃）》

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。離乳食の後に母乳又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出来るようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きがみられる。食べさせる方は、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。

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、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等の理由から、手づかみ食べをさせたくないと考え親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要である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。

### （3）離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶする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又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か月頃である。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。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳又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、手づかみ食べで、前歯で噛み取る練習をして、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。

### （4）食品の種類と調理

#### ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていく。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始める。新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていく。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のことを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告が

ある。また、ビタミン D 欠乏<sup>\*1</sup>の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミン D の供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてこれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルク<sup>\*2</sup>を活用すること等を検討する。

## イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理をする。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になる。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

離乳食の作り方の提案に当たっては、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じて、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。

## (5) 食物アレルギーの予防について

### ア 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいう。有病者は乳児期が最も多く、加齢とともに漸減する。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されている。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多い。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現する。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがある。

### イ 食物アレルギーへの対応

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後5～6か月頃から離乳を始めるように

<sup>\*1</sup> ビタミン D 欠乏によるくる病の増加が指摘されている。ビタミン D 欠乏は、ビタミン D 摂取不足のほか日光照射不足が挙げられる。

<sup>\*2</sup> フォローアップミルクの鉄含有量（6商品平均 9.0mg/100g）は育児用ミルク（平均 6.5mg/100g）の約 1.4 倍である。

情報提供を行う。離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要である。なお、食物アレルギーの診断がされている子どもについては、必要な栄養素等を過不足なく摂取できるよう、具体的な離乳食の提案が必要である。

子どもに湿疹がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳開始後に発症した場合は、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はないが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて行うよう情報提供を行うこと。

表2 離乳の進め方の目安

|         |                                                          | <div> <div>離乳の開始</div> <div></div> <div>離乳の完了</div> </div>                                                     |                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                          | あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                             |
|         |                                                          | 離乳初期<br>生後5～6か月ころ                                                                                              | 離乳中期<br>7～8か月ころ                                                                                                | 離乳後期<br>9～11か月ころ                                                                                           | 離乳完了期<br>12～18か月ころ                                                                                          |
| 食べ方の目安  |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつはじめる</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす</li> </ul> |
| 食事の目安   | 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)                                                 | つぶしがゆからはじめる<br>すりつぶした野菜なども試してみる<br>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                                                | 全がゆ<br>50～80                                                                                                   | 全がゆ90<br>～軟飯80                                                                                             | 軟飯80<br>～ご飯80                                                                                               |
|         | II 野菜・果物 (g)                                             |                                                                                                                | 20～30                                                                                                          | 30～40                                                                                                      | 40～50                                                                                                       |
|         | 魚 (g)<br>または肉 (g)<br>または豆腐 (g)<br>または卵 (個)<br>または乳製品 (g) |                                                                                                                | 10～15<br>10～15<br>30～40<br>卵黄1～全卵1/3<br>50～70                                                                  | 15<br>15<br>45<br>全卵1/2<br>80                                                                              | 15～20<br>15～20<br>50～55<br>全卵1/2～2/3<br>100                                                                 |
| 歯の萌出の目安 |                                                          |                                                                                                                | 乳歯が生えはじめる                                                                                                      |                                                                                                            | 1歳前後で前歯が8本生えそう<br>離乳完了期の後半ころに奥歯（第一乳臼歯）が生えはじめる                                                               |
| 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<br> | 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる<br> | 歯ぐきでつぶすことができるようになる<br> | 歯を使うようになる<br>          |

※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年改定版）、2019）

表3 ベビーフードを活用する際の留意点について

・ベビーフードの利点と課題

【利点】

- ① 単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数、調理形態も豊かになる。
- ② 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
- ③ 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になる。

【課題】

- ① 多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- ② ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素などのバランスが取りにくい場合がある。
- ③ 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、軟らかすぎることがある。

・ベビーフードを利用する時の留意点

◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。

◆離乳食を手づくりする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手づくりする際の参考に。

◆用途にあわせて上手に選択を。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も多様。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。ベビーフードを利用するに当たっては、品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。

株式会社 学建書院

TEL 03-3816-3888

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