

離乳食の進め方

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離乳の開始といえます。その時期はおよそ生後5,6か月頃が適当です。

離乳の開始は子どもの一人一人の成長発達等を考慮し、十分に母乳・ミルクでの保育をしながら5,6か月頃から始めましょう。

“発育が良好”な状態とは、

- 首のすわりがしっかりしている
- 支えたと座れる
- 食物に興味を示す
- スプーンを口に入れても押し出すことが少

咀嚼機能の発達経過 [表1]

月齢	哺乳期	離乳の開始
特徴	0～5か月 舌飲み期	5～6か月頃 口唇食べ期
そしゃく 咀嚼能力	呼吸を止めずに 液体を飲む。	なめらかにすりつぶしたものを 口を開けてゴックンと 飲み込める。
唇の動き 舌の動きの特徴	半開き(舌を出す) 前後運動のみ	上唇の形変わらず 下唇が内側に入る 上下運動加わる
調理形態 1回摂取量 穀類:野菜:タンパク質=30:40:30	液体 母乳・ミルク 150～200cc	ペースト食 離乳食 少量 母乳ミルクは飲みたいだけ
口角(口の脇)の様子	三角形(への字期)	あまり動かない (への字→水平)

咀嚼機能の発達経過

咀嚼の発達段階は舌の動きの発達が基礎になりますが、それは、口唇の動きと連動するため、実際には食べている時の唇の動きを観察することにより、推測できます。



なくなる

7～8か月頃

舌食べ期

舌で押しつぶし、口をモグモグさせて食べられる。

上下唇がしっかり閉じて薄く見える

上下運動が可能

指で軽くつぶせる
硬さ

離乳食

80～150g

左右の口角が同時に伸縮する(ほぼ水平)

9～11か月頃

歯ぐき食べ期

歯ぐきで押しつぶして食べられる。

上下唇がねじれながら協調する。

さらに左右運動が可能になる

指でつぶせるかたさ
(少し強い力で)

離乳食

150～200g

咀嚼側の口角が縮む
(片側に交互に伸縮)

離乳の完了～幼児期前半

満1～3歳

歯食べ期

歯が生えるに
したがって咀嚼運動が
完成する。

意識的に自由に
形が変えられる

歯でかみつぶせる
硬さ

離乳食・幼児食

200～300g

咀嚼側の口角が縮む
(水平～U字期)

5～6ヶ月頃 離乳の開始：口唇食べ期

これまで飲み物が中心だった赤ちゃんが、はじめて食べ物をゴクンと飲み込むことを学ぶ離乳食のスタートです。まだ、食べる量はごくわずかです。

● 離乳食の硬さ

なめらかにすりつぶして粒がなく適度にねばり気のある状態。たとえばヨーグルト状のもの。

● 食べる時の様子

上下の口唇を閉じて、ゴクンと飲み込めるようになります。それまでは、口は半開きで、唇を動かす筋肉はあまり使われませんでしたが、離乳開始直後から使われるようになります。最初は口をパクパクさせますが、ドロドロ状になればくと口を閉じてゴクンと飲み込めるようになります。

● 注意する点

■ 食べさせ方

赤ちゃんは、味や香りだけでなく、その大きさや舌ざわりなどを必死に感じ取ろうとしますので、赤ちゃん自身に唇をつかって食物を取り込むこむことを覚えさせましょう。

具体的には離乳食を盛ったスプーンを下唇の上にのせ、触れさせます。そうすることで赤ちゃんは下あごを閉じ、上下の唇で食物をとりこみます。

その結果、食物は食感を一番感じやすい口の中の前方に落ちるので赤ちゃんはその食感にあったお口の動きができるようになります。



■ 味付けはしない

塩分は、腎臓の機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。調味料は極力ひかえましょう。

■ 母乳・ミルクは十分に飲ませる

離乳食後に飲みたいだけ与えます。

7～8ヶ月頃 舌食べ期

この時期は、赤ちゃんは舌でつぶしながら口をモグモグさせて食べられるようになります。

離乳食の硬さ

指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさがよいでしょう。
煮たカボチャ、大根、豆腐など、舌でつぶせるくらいの硬さが基本です。

食べるときの様子

口唇をしっかり閉じて、舌の上下運動で離乳食を上あごに押しつけ、つぶすことができるようになり、食べものの硬さ、大きさ、ねばり、形、温度などを感じてから飲みこみます。

注意する点

食べさせ方

赤ちゃんがじょうずにゴクンできない時はあせらないで、口唇食べ期のメニューや硬さを続けましょう。

きざみ食にはしない

あまり小さいもの、例えば“きざみ”食などは、舌つぶしの練習にはならないので不適切です。

無理せず、ゆっくり

この時期はまだ、食物をすりつぶすことができないので、舌でつぶせない硬さのものを与えると“丸飲み”を覚えてしまいます。

無理せず発育に合わせて、ゆっくり離乳食をすすめることが、かむ力を育てます。

また、この舌で押しつぶして食べる期間を必要以上に短くしてしまう傾向があるので、ここで発達する機能を大事に育てましょう。



9～11ヶ月頃 歯ぐき食べ期

このころになると赤ちゃんは、1日3回の離乳食になります。歯ぐきでつぶせる固さのものを与え、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。また、食べものを手でつかんで食べたがります(手づかみ食べ)。手づかみ食べの大切さをよく理解して見守ってあげましょう。

● 離乳食の硬さ

歯ぐきでも押しつぶせるくらいが基本です。

● 食べ物の大きさ

この時期は、前歯を使って、食べ物の硬さや一口量を覚えてほしいので、細長くやや大きめの食べ物を用意し、子どもが一口量を「かじり取る」ようにできたらよいでしょう。

● 注意する点

■ ペットと出したら、舌でつぶせるかたさに

「歯ぐき食べ」ができるようになったかどうかの判別は、最も重要です。

「歯ぐき食べ期」まで発達していないのに、舌ではつぶせない硬さの離乳食を与えられた場合、食べられずにペットしてしまうのは問題ありませんが、かまわずに飲む「丸飲み」を覚えてしまうと、その後、適切なステップを踏むことを困難にしまいます。

まだ早い?と思ったら、迷わず舌でつぶせる硬さに戻しましょう。ここはあせらず、じっくりと見極めましょう。

