

一人ひとりの赤ちゃんに合わせて、 離乳食を進めていきましょう。

「うちの子は食べてくれない」「食べ過ぎではないか」と悩んだり、神経質になり過ぎて、ストレスをためてしまうお母さんが見られます。しかし、おとなと同じように、赤ちゃんもみんな個性があります。そこで、2007年3月、厚生労働省から、一人ひとりの赤ちゃんの成長・発達に配慮した、「授乳・離乳の支援ガイド」が公表されました。



「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」委員
堤 ちはる先生
日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長、保健学博士。管理栄養士。

離乳食を始める時期は5、6カ月頃

新しく策定された「授乳・離乳の支援ガイド」は、近年のお母さんたちの傾向をふまえて作られています。「平成17年度乳幼児栄養調査の結果」から、最近の赤ちゃんは離乳の開始・完了ともに遅めになっている傾向が見られました。そこで、離乳食の開始は「5、6カ月頃」、完了は「12カ月～18カ月頃」というように、離乳を開始する時期の幅を広げたり、時期の表し方がゆるやかになりました。

赤ちゃんの様子を見ながら量を調節して

「授乳・離乳の支援ガイド」の「離乳食の進め方の目安」では、従来の離乳初期、中期、後期、完了期といった区分がなく、生後〇カ月頃という表記になりました。これまでの、月齢に伴う増加を示すような「〇g→〇g」から、一人ひとりの赤ちゃんの食べる量に配慮した「〇g～〇g」と幅を示す、より柔軟性のある表記になりました。

親子で楽しむ離乳食をめざして

本来、食事はとても楽しいものです。家族や友人と同じ食卓を囲み、おいしいものを味わう——離乳食も同じです。赤ちゃんの初めての食べ物との出会いを、親子で楽しみたいですね。お母さんがゆとりをもって赤ちゃんに接することができれば、「食事は楽しい」という記憶となり、それは赤ちゃんの一生をととても豊かにしてくれるものです。新しい「授乳・離乳の支援ガイド」が、親子の楽しい食卓作りに役立つことを願っています。

産婦人科の医師や保健師、栄養士の先生など、赤ちゃんの成長を見守ってくれる人はたくさんいます。どの先生も、厚生労働省から公表された「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに、離乳食の指導をしています。『YUMMYUM』もこれに沿った離乳食情報を提供していきます。

「授乳・離乳の支援ガイド」は下記のホームページよりダウンロードできます。

厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/>)
>>子ども・子育て支援>>「授乳・離乳支援ガイド」の策定について

今回から『YUMMYUM』の離乳食情報が変わります。

01 赤ちゃんに与える時期を、月齢で表記します。

これまでの「初期」、「中期」、「後期」、「完了期」を「5、6カ月頃」、「7、8カ月頃」、「9～11カ月頃」、「12～18カ月頃」と表記します。



中期から ➡ 7、8カ月頃から
後期から ➡ 9～11カ月頃から
完了期から ➡ 12～18カ月頃から

02 与える量の目安をゆるやかにします。

「5、6カ月頃」の赤ちゃんは、食べる量より、上手に飲み込めることを大切にしたい時期です。そこで『YUMMYUM』では、与える量の目安を「少量」と表記します。月齢が進むごとに、赤ちゃんの成長に合わせて、量と種類を少しずつ増やしていきましょう。下の「離乳食の量の目安」も併せてご覧ください。

離乳食の量の目安 ※今回から、食品によっておすすめ の時期が少し変わりました。		米 最初はすりつぶしたものを与えます。慣 れてきたらつぶし方を粗くするなどして。		[5、6カ月頃] 10 倍がゆをすりつぶしたものを少量 [7、8カ月頃] 7 倍がゆを 50g ～ 80g [9～11カ月頃] 5 倍がゆ（全がゆ）を 90g～軟飯 80g [12～18カ月頃] 軟飯 90g ～ごはん 80g	
野菜・果物 辛味や食物繊維の多い野菜は避けますが、 ほとんどの野菜が食べられます。		魚 脂肪が少なく身のやわらかい白身魚からス タートし、赤身魚へとすすみます。		[5、6カ月頃] 少量 [7、8カ月頃] 10 ～ 15g [9～11カ月頃] 15g [12～18カ月頃] 15 ～ 20g	
肉 鶏肉のササミからスタートし、慣れてきた ら豚肉・牛肉へとすすみます。		豆腐 必ず加熱したものを与えましょう。舌ざわ りのなめらかな絹ごし豆腐なら、食べやす いのでおすすめです。		[7、8カ月頃] 10 ～ 15g [9～11カ月頃] 15g [12～18カ月頃] 15 ～ 20g	
卵 しっかり加熱したものを与えましょう。アレ ルギーの心配のある方は、お医者さんに相 談をしましょう。		乳製品 プレーンタイプのヨーグルトからスタート。 チーズは塩分や脂肪分の少ないものを。		[5、6カ月頃] 少量 [7、8カ月頃] 30 ～ 40g [9～11カ月頃] 45g [12～18カ月頃] 50 ～ 55g	
[5、6カ月頃] 少量 [7、8カ月頃] 20 ～ 30g [9～11カ月頃] 30 ～ 40g [12～18カ月頃] 40 ～ 50g		[7、8カ月頃] 卵黄 1 個 [9～11カ月頃] 全卵 1/2 個 [12～18カ月頃] 全卵 1/2 ～ 2/3 個		[7、8カ月頃] 50 ～ 70g [9～11カ月頃] 80g [12～18カ月頃] 100g	