

食育のスタート「離乳食」で大切にしたいこと

自立の第一歩である離乳食。それは母乳やミルクから卒業するプロセスである以外に大切な役割をたくさん持っています。まずは、母乳やミルクのほかにたくさんの食べ物があることを教え、味覚を育てること。次に、舌やアゴを動かして、嚙んだり飲み込んだりする動作を覚えること、それはまた言葉をしゃべる準備段階にもつながります。

赤ちゃんが大人の食べる姿に興味を示し、口をもぐもぐさせたり、よだれを垂らしたりしたら、離乳食スタートの合図です。月齢はあくまでも目安に、赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。離乳食は大まかに以下の4段階に区分されます。

ゴックン期（5～6ヶ月）：ごっくんと飲み込む練習。ドロドロ状のもの（おかゆなら10倍がゆ）を1日1回から始める。

モグモグ期（7～8ヶ月）：舌を前後に動かして上あごでつぶす練習。やわらかくつぶつぶ感のあるものを1日2回。

カミカミ期（9～11ヶ月）：歯ぐきを使って噛む練習。バナナくらいの固さのもの、手づかみできるものを1日3回。

パクパク期（1歳以降～）：前歯や奥歯を使って噛み砕く練習。おかゆから軟飯へ。ただし味つけはまだ薄味で。

離乳食は、甘味・旨味・塩味・酸味・苦味の五味の感覚を豊かに育むための大切な期間なので、味つけはシンプルを心がけます。旬の食材がもつ、素材そのままの味を生かした薄味の料理で、赤ちゃんの味覚を育てましょう。また、砂糖や油脂の取り過ぎはアレルギーを引き起こす原因にもなります。1歳までに母乳以外の甘い味を覚えてしまうと、苦味の強い野菜などを嫌いになりかねないので、2歳頃までは白砂糖の使用を控えた方がよいでしょう。

赤ちゃんの食べる献立となると、ビタミンにカルシウム・・・と栄養バランスに神経質になってしまいがちですが、まずは米・パン・麺類などの「主食」に、肉・魚介や卵・大豆などの「主菜」、野菜や海藻などの「副菜」が5：2：3の割合でおおまかに揃っていればOK。さらに汁物があれば完璧です。牛乳、卵、肉などのタンパク質は、アレルギーの原因になりやすいので控えめに。離乳食の後に赤ちゃんが母乳やミルクを欲しがるときは、それまで通り、好きなだけ飲ませてあげましょう。

しかし、お母さんが「食べない」「散らかる」とイライラしていたり、テレビなどがついたままになっていたりすると、赤ちゃんも食事に集中できません。できるだけ家族みんなで食卓を囲み、「おいしいね」「これは〇〇だよ」など、楽しく会話をしながら食べさせてあげましょう。また、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は、必ず行いましょう。

赤ちゃんにとって離乳食は、驚きと戸惑いの連続です。食べる量も日によって差があるので、1食ごとに一喜一憂せず、1日単位、1週間単位で考えるとよいでしょう。離乳食の進み具合は、心身の発育や発達と同様、とても個人差が大きいものです。スタートの時期や進み具合も人それぞれ、よその子と比べる必要もありません。

また「進んだと思ったら、後戻り」もよくあることです。離乳食の段階は、目安の月齢になったからといって急に進むものではなく、でこぼこのある坂道を一歩一歩少しずつ登るようなもの。その子なりのペースを大らかに見守ってあげましょう。

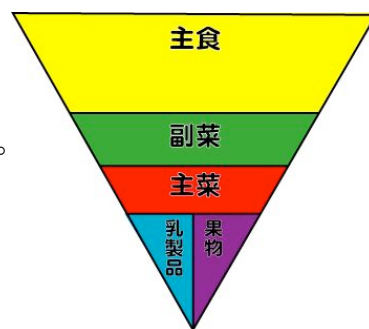
栄養バランスガイド

主食：主菜：副菜
5：2：3

主食●：体を動かすエネルギー（炭水化物・脂質）

主菜●：体を作る（タンパク質）

副菜●：体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）



市では、各支所で行われている3～4ヶ月健診（初めての離乳食）と10ヶ月健診（3回食から離乳の完了まで）において離乳食講習会を行っています。健診以外では、下記の2つの講習が行われています。

離乳食講習会（1回食から2回食まで）

対象：6～8ヶ月の赤ちゃんと保護者

場所：各支所 ※申し込み不要、直接会場へ

時間：10:00～11:30（受付9:45～）

持ち物：あまっこ元気ブック（3～4ヶ月健診で配布）

内容：講話「離乳の開始から2回食に向けて」

デモンストレーション「離乳食作りのコツ」

管理栄養士による個別相談

赤ちゃんと一緒にランチタイム

対象：9～15ヶ月の赤ちゃんと保護者20組

場所：尼崎市保健所栄養室 ※予約制・先着順

時間：10:00～11:30（受付9:45～）

持ち物：エプロン・おんぶひもなど

内容：講話「3回食から完了までの進め方」

デモンストレーション「取り分け」

日程および場所については、市のホームページや市報（裏表紙のカレンダー）に掲載しています。

「あまっこねっと」のメール配信もご利用ください。

http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kenko/ninpu_baby/050rinyusyoku/index.html

問い合わせ先：尼崎市保健所健康増進担当（TEL：4869-3053）



（執筆：佐藤、胡中）