



小児科外来  
看護師  
高山 舞

# 離乳食について

寒い日が続き、温かいスープや鍋料理が恋しい季節になりました。今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、離乳食のお話をします。いくつかポイントをまとめてみましたので、参考にしていただけたいと思います。

## ● 離乳

離乳とは、成長に伴い、母乳や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うために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を「離乳食」といいます。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します。摂食行動、成長・発達パターンなど、子どもにはそれぞれ個性があるため、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合わせて進めていくことが大切です。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ります。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、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育むことができるように支援していきましょう。



## ● 離乳の開始

離乳の開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首の座りがしっかりして、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（嘔吐反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられます。生後5～6ヶ月頃が適切な時期になります。ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、子どもの様子をよく観察しながら、「食べたがっているサイン」に気がつくことが大切です。

## ● 離乳の進行

離乳の進行とは、子どもの発育及び発達状況に応じて食品の量や種類、形態を調整しながら、食べる経験を通して摂食機能を獲得し、成長していく過程のことをいいます。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します。いろいろな食品の味や舌触りを楽しむ、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、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大切です。

## ● 離乳初期＜生後5～6ヶ月頃＞

離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが主な目的です。この時期の離乳食は1日1回、形態はなめらかにすりつぶした状態のものです。母乳またはミルクは、授乳のリズムに沿って子どもが欲しがるだけ与えます。

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ます。

## ● 離乳中期＜生後7～8ヶ月頃＞

舌でつぶせる固さのものを与えます。離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していきます。離乳食の後に、授乳のリズムに沿って子どもが欲しがるだけ母乳またはミルクを与えます。

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ります。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ちます。お座りができるようになったら、ベビーチェアを使い姿勢を安定させます。

## ● 離乳後期＜生後9～11ヶ月頃＞

歯茎でつぶせる固さのものを与えます。離乳食は1日3回にし、子どもの食欲に応じて離乳食の量を増やします。離乳食の後に、授乳のリズムに沿って子どもが欲しがるだけ母乳またはミルクを与えます。

食べ方は、舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎でつぶすことができるようになります。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ちます。

手づかみ食べは、生後9ヶ月頃から始まります。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ます。そうすることで、食べ物への関心につながり、自らの意思で食べようとする行動につながります。

## ● 離乳の完了＜生後12～18ヶ月頃＞

離乳の完了とは、形のある食物を噛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います。母乳またはミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。食事は1日3回となり、必要に応じて、その他に1日1～2回の補食を与えます。母乳またはミルクは、子どもの離乳の進行状況に応じて与えます。

食べ方は、手づかみ食べをし、前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚えさせます。そして、スプーンやフォークなどの食具を使うようになり、自分で食べる準備をしていきます。



子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっています。生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本として、子どもの「食べる力」を育てていけたらいいですね。健やかなご成長を心より願っております。

参考文献「厚生労働省ホームページ 授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」