

## 7. 8か月頃の離乳食の進め方

### 1 離乳食を2回に進める目安は？

- (1) 離乳食をスタートして1か月くらいたち、色々な食材を与え、離乳食に慣れてきた頃。(7~8か月頃)
- (2) 唇をしっかりとじ、ゴックンと飲み込めるようになった頃。

### 2 「モグモグしてから、ゴックンと飲み込む」練習の時期です

- (1) 軟らかいかたまりを、舌で上あごに押しつけてつぶす練習をします。
  - ・舌が上下にも動くようになります。この動きが、モグモグしているように見えます。
- (2) ドロドロから舌でつぶせるかたさへ進みます。

### 3 離乳食タイムは1日2回

- (1) 授乳時間の2回を離乳食タイムにあててみましょう。
  - ・一般的には10時と14時か、10時と18時
- (2) 栄養の主体は母乳やミルクです。
  - ・離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがらだけ与えましょう。
  - ・離乳食を食べる量が増えると、母乳・ミルクの量は自然と減るようになります。

# 離乳食とミルクのタイムスケジュール例

時間	1日1回	1日2回		1日3回		1日3回
	5、6か月頃	7、8か月頃		(前半) 9~11か月頃 (後半)		12~18か月頃
6:00	 200mL	<b>A</b>  200mL	<b>B</b>  200mL	 200mL		
10:00	 200~180mL	 150~100mL	 150~100mL	 100~50mL		
12:00						
14:00	 200mL	 150~100mL	 200mL	 100~50mL		
15:00						
18:00	 200mL	 200mL	 150~100mL	 100~50mL		
22:00	 200mL	 200mL	 200mL	 200mL	 200mL	
		お母さんの都合の良い授乳時間を、離乳食タイムに決める。2回目は14時か18時頃。乳児の生体リズムを考え、19時以降にならないように！				離乳食タイムは大人と同じ時間に
<p>できるだけ毎日同じ時間に、離乳食をあげるようにしましょう。早朝や夜遅くは避けましょう。離乳食タイムの間隔は、4時間以上あけ、一度決めた時間帯は変えないようにしましょう。</p>						

#### 4 大きさの目安は、最初は 2 ミリ角程度、徐々に 3～4 ミリ角程度へ

- (1) 軟らかいかたまりで、つぶし応えをよくします。
- (2) すべてが同じ大きさでなくて大丈夫です。
  - ・トロトロ状、フワフワ状の中にやわらかな粒がある状態が食べやすい。
  - ・いろいろなかたさや大きさを、口の中でより分けてモグモグする練習になります。

#### 5 かたさの目安は、舌で簡単につぶせる豆腐・プリン状

- (1) おかあさんが指先でつまんで、力を入れずに簡単につぶれるかたさにします。
- (2) ポツリとしたジャム状から、軟らかなツブツブ状に徐々に変えていきます。
- (3) ぱさつく食品は、とろみをつけて食べやすくしましょう。

#### 6 分量は赤ちゃんが「食べられる量」を与えます

- (1) 赤ちゃんは、自分の噛む力にあった量を食べています。
  - ・たくさん食べられることは、噛む力がついてきたことになります。
- (2) 食べる量は、軟らかさや調理法によって違います。
  - ・かための離乳食は少量しか食べられません。軟らかめだとたくさん食べられます。
  - ・食べる量が少なすぎる場合は、調理方法を見直してみましょう。

## 7 たくさんの食品を取り入れ、いろいろな味に慣れさせます

- (1) 栄養バランスを意識しましょう。(偏らないように)
- (2) 1回の食事に主食、たんぱく質食品、野菜類をそろえましょう。
- (3) 味、舌触り、軟らかさ、においを知るため、できるだけ別々に食べさせます。
- (4) 消化の悪いもの、生もの、特別かたいもの、香辛料以外はほとんど大丈夫です。  
(ただし、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは使いません。  
ジュースや加工品にも注意します。※下記参照)

### 乳児ボツリヌス症について

1歳未満の赤ちゃんが はちみつを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんに、はちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

## 離乳食の進め方の目安（食事の目安）

			離乳の開始 → 離乳の完了			
月齢			生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
一回当たりの目安量	主食	米・パン・うどん	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90 ~軟飯80	軟飯80~ ご飯80
		そうめん・マカロニ				
	副菜	スパゲティ	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50
		いも (g)				
	主菜	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10~15	15	15~20
		又は肉 (g)		10~15	15	15~20
又は豆腐 (g)		30~40		45	50~55	
又は卵 (個)		卵黄1~ 全卵1/3		全卵1/2	全卵1/2 ~2/3	
	又は乳製品 (g)		50~70	80	100	

★上記の量は、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、食事の量を調節する。

## 8 ゆったりとせかさないで食べさせましょう

- (1) すっかり飲み込んだことを確認したら、次のひとさじを与えます。
- (2) 無理強いはしないようにしましょう。食事嫌いの原因につながります。

## 9 3回食に進む目安

- (1) 軟らかい5ミリ角くらいのかたまりをモグモグつぶして飲みこみ、食べることができる頃。
- (2) 1回に子ども茶わん1杯分くらいの量を食べられるようになった頃。(9か月頃)

離乳食に関する相談を管理栄養士がお受けします。

面接：電話予約制

電話：随時

市川市保健センター

栄養担当 ☎377-4511

