

〈参考資料2〉 行政関係資料

次世代育成支援対策推進法の概要

我が国における急速な少子化の進行等を踏まえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境の整備を図るため、次世代育成支援対策について、基本理念を定めるとともに、国による行動計画策定指針並びに地方公共団体及び事業者による行動計画の策定等の次世代育成支援対策を迅速かつ重点的に推進するために必要な措置を講ずる。

1 概要

(1) 目的、国・地方公共団体・事業者・国民の責務 等

(2) 基本理念

次世代育成支援対策は、保護者が子育てについての第一義的な責任を有するという基本的認識の下に、家庭その他の場において、子育ての意義についての理解が深められ、かつ、子育てに伴う喜びが実感されるように配慮して行わなければならないこととする。

(3) 行動計画

① 行動計画策定指針

主務大臣は、基本理念にのっとり、地方公共団体及び事業者が行動計画を策定するに当たって拠るべき指針を策定すること。

② 地方公共団体の行動計画

市町村及び都道府県は、①の行動計画策定指針に即して、地域における子育て支援、親子の健康の確保、教育環境の整備、子育て家庭に適した居住環境の確保、仕事と家庭の両立等について、目標、目標達成のために高ずる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。

③ 事業者の行動計画

ア 一般事業者行動計画

- ・ 事業者は、従業員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために事業者が講じる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。
- ・ 事業者からの申請に基づき、行動計画に記載された目標を達成したこと等の基準に適合する一般事業者を認定すること。
- ・ 構成労働大臣の承認を受けた中小事業者がその構成員からの委託を受けて労働者の募集に従事する場合の職業安定法の特例を定めること

イ 特定事業者行動計画

国及び地方公共団体の機関は、職員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために講じる措置の内容等を記載した行動計画を策定・公表すること。

(4) 次世代育成支援対策推進センター

事業者の団体を「次世代育成支援対策センター」として指定し、行動計画の策定・実施を支援すること。

(5) 次世代育成支援対策地域協議会

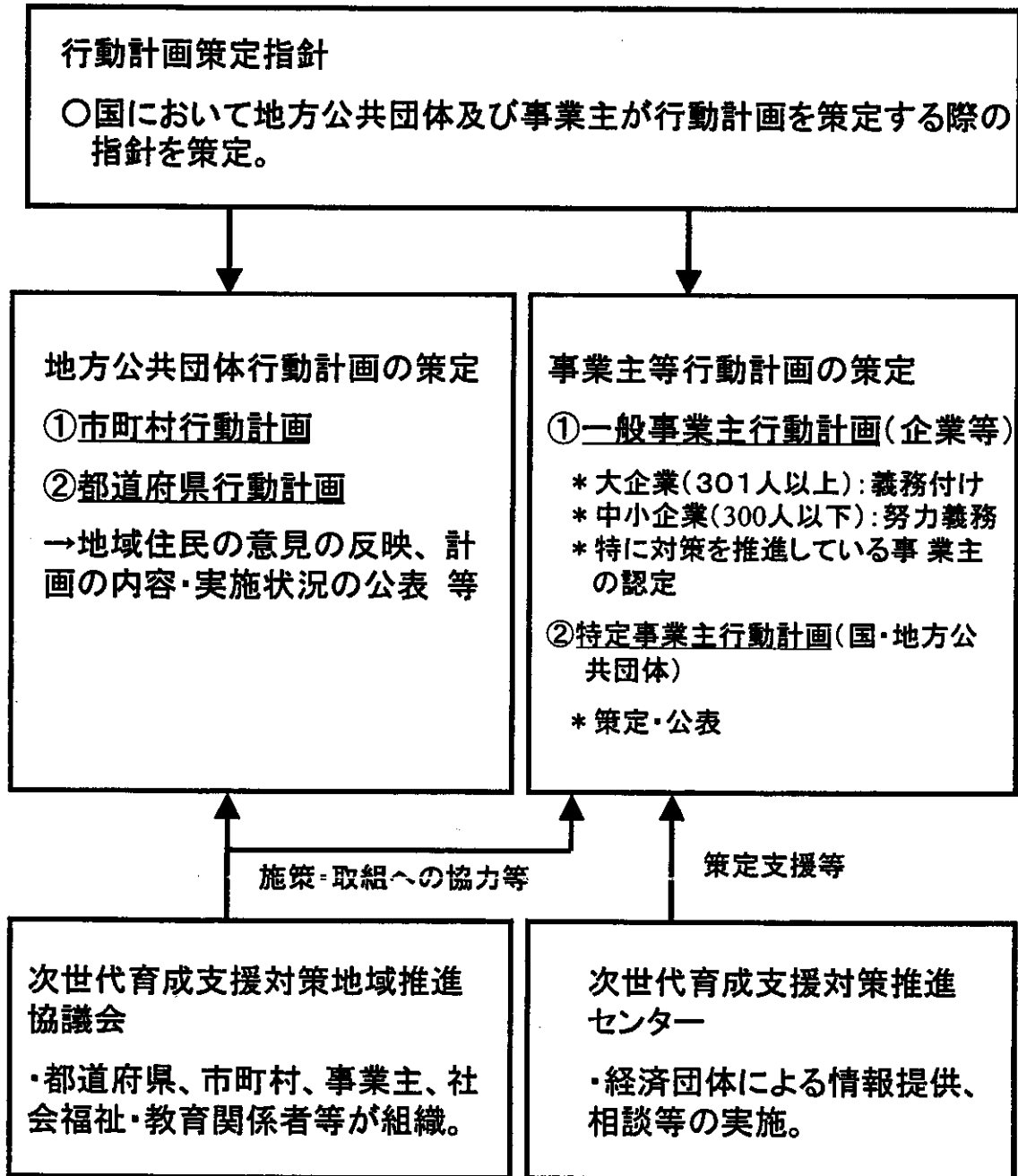
地方公共団体、事業者、住民その他の次世代育成支援対策の推進を図るための活動を行う者は、次世代育成支援対策地域協議会を組織することができること。

2. 施行期日等

公布の日から施行。ただし、1の(3)①の行動計画策定指針の策定は、公布の日から6月以内の政令で定める日から、1の(3)②の地方公共団体の行動計画及び1の(3)③の事業者の行動計画の策定は平成17年4月1日から施行。なお、本法案は、平成27年3月31日までの時限立法である。

次世代育成支援対策推進法

〈平成17年度から10年間の時限立法〉



行動計画策定指針における「食育」の推進

行動計画策定指針（抄）

（平成15年8月22日 関係7大臣連名告示）

- 一 背景及び主旨
- 二 次世代育成支援対策の実施に関する基本的な事項
- 三 市町村行動計画及び都道府県行動計画の策定に関する基本的な事項
- 四 市町村行動計画及び都道府県行動計画の内容に関する事項
 - 1 市町村行動計画
 - (1) 地域における子育て支援
 - (2) 母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進
 - ア 子どもや母親の健康の確保
 - イ 「食育」の推進

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と身体の健康問題が生じている現状に堪がみ、乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、乳幼児期から思春期まで発達段階に応じた食に関する学習の機会や情報提供を進めるとともに、保育所の調理室等を活用した食事づくり等の体験活動や子ども参加型の取組みを進めることが必要である。

また、低出生体重児の増加等を踏まえ、母性の健康の確保を図る必要があることから、妊娠前からの適切な食生活の重要性を含め、妊産婦等を対象とした食に関する学習の機会や情報提供を進めることが必要である。
 - ウ 思春期保健対策の充実
 - エ 小児医療の充実
 - (3) 子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
 - (4) 子育てを支援する生活環境の整備
 - (5) 職業生活と家庭生活との両立の推進
 - (6) 子ども等の安全の確保
 - (7) 要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進
 - 2 都道府県行動計画
 - (1) 地域における子育て支援
 - (2) 母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進
 - ア 子どもや母親の健康の確保
 - イ 「食育」の推進

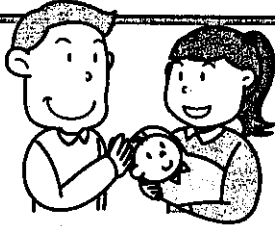
乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るとともに、母性の健康の確保を図るため、「食育」について地域社会全体で推進する必要があることから、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、専門的・広域的観点からの情報収集及び調査研究を進め、効果的な情報提供の体制を整備するとともに、食に関する関係機関等のネットワークづくりを進めることが必要である。
 - ウ 思春期保健対策の充実
 - エ 小児医療の充実
 - (3) 子どもが心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
 - (4) 子育てを支援する生活環境の整備
 - (5) 職業生活と家庭生活との両立の推進
 - (6) 子ども等の安全の確保
 - (7) 要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進
- 5 一般事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
- 6 一般事業主行動計画の内容に関する事項
- 7 特定事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
- 8 特定事業主行動計画の内容に関する事項

21世紀の母子保健

2001年(平成13年)

「健やか親子21」スタート

妊産婦死亡や乳幼児の事故死亡など、世界最高水準に達しきれなかった課題や、思春期における健康問題、育児不安や児童虐待をはじめとする親子の心の問題があります。そこで「健やか親子21」をつくりました。



「健やか親子21」

- 21世紀の母子保健における取組の課題として目標(値)を示しました。
- 国民をはじめ、関係機関・団体が一体となって行う国民運動計画です。
- 関係機関・団体が「健やか親子21推進協議会」を設立し、運動を推進しています。

2003年(平成15年)

次世代育成支援対策推進法 児童福祉法の改正

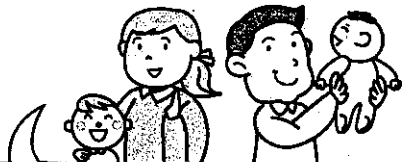
子どもを生みたい人が安心して生み育てることができるように、次代を担う子どもたちが健やかに育つように、国や地方自治体、企業等や国民がみんなで取り組むために、次世代育成支援対策推進法と児童福祉法の改正を行いました。

市区町村・都道府県・企業等は具体的な取組方策を掲げた行動計画を策定して子育て支援を推進することになります。

2005年(平成17年)

行動計画スタート

「健やか親子21」中間見直し



行動計画は「健やか親子21」を踏まえて策定されることから、「健やか親子21」のさらなる推進が期待されます。

2010年(平成22年)

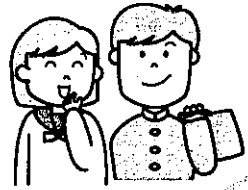
「健やか親子21」目標達成!!

21世紀初頭における母子保健の国民運動計画

課題

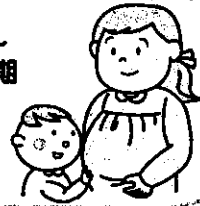
思春期の
保健対策の強化と
健康教育の推進

親子
応援期
思春期



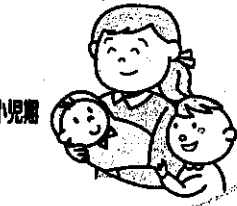
妊娠・出産に関する
安全性と快適さの
確保と不妊への支援

親子
妊産婦～
産じょく期
胎児期



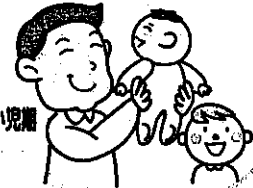
小児保健医療水準を
維持・向上させるための
環境整備

親子
育児期
新生児期～
乳幼児期～小児期



子どもの心の
安らかな発達の促進と
育児不安の軽減

親子
育児期
新生児期～
乳幼児期～小児期



「健やか

2001 2010年

現状 (ベースライン)

2010年の目標

十代の人工妊娠中絶発生率

12.1

※2000年 人口千対15歳以上
20歳未満の女子(44,477人)

十代の性感染症罹患率

性器クラミジア感染症 淋菌感染症
男子 196.0 男子 145.2
女子 968.0 女子 132.2

※2000年 人口10万対
有症感染率15~19歳

15歳の女性の思春期やせ症
(神経性食慾不振病)の発生率

不健康やせ 中学3年 5.5%
高校3年 13.2%
思春期やせ症 中学1年~高校3年 2.3%

※2002年
「不健康やせ」とは何らかの健康影響を
もたらす可能性のあるやせ
「思春期やせ症」には思春期やせ症の
疑いのある生徒を含む

15歳未満死亡率

6.6 (78人)

※2000年 出生10万対

産後うつ病の発生率

13.4%

※2001年

周産期医療ネットワークの整備

14都府県

※2000年

全出生数中の超低出生児の割合
全出生数中の低出生児の割合

超低出生児 0.7%
低出生児 8.6%

※2000年

不慮の事故死亡率

0歳 18.2 10~14歳 2.6
1~4歳 6.6 15~19歳 14.2
5~9歳 4.0

※2000年 人口10万対

初期・二次・三次の妊婦健康保険料が
整備されている都道府県の割合

初期 70.2% (33都府県)
二次 12.8% (6府県)
三次 100%

※2001年

虐待による死体数

44人

※2000年
児童虐待事件における
被害児童数

意見に参加する父親の割合

よくやっている 37.4%
時々やっている 45.4%

※2000年

出生後1ヶ月時の母乳育児の割合

44.8%

※2000年

目標達成に向けみんなで運動

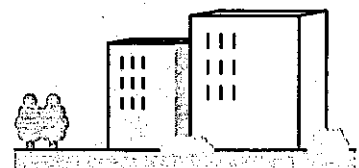
国民(みんな)

みんなの生きる力の向上と運動推進のための環境整備

「親子21」推進協議会(地方公共団体・専門団体・民間団体)

支援

国(厚生労働省・文部科学省等)



健康日本21 栄養・食生活分野について（概要）

1. 栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また人々の日々の生活の質との関連も深い。

このため、国民の健康及び生活の質の向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを基本方針とする。

2. 国民の健康及び生活の質の向上のためには、1) 栄養状態をより良くするための「適正な栄養素（食物）摂取」、2) 適正な栄養素（食物）摂取のための「行動変容」、3) 個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が必要であることから、3つの段階に分けて検討した。

3. 目標について

適正な栄養素（食物）の摂取について（栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル）

1.1 適正体重を維持している人の増加

指標の目安

[肥満者等の割合]	現状*	2010年
1.1a 児童・生徒の肥満児	10.7%	7%以下
1.1b 20歳代女性のやせの者	23.3%	15%以下
1.1c 20～60歳代男性の肥満者	24.3%	15%以下
1.1d 40～60歳代女性の肥満者	25.2%	20%以下

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

児童・生徒の肥満児:日比式による標準体重の20%以上

肥満者: BMI が 25 以上の者

やせ: BMI が 18.5 未満の者

BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/[身長(m)]²

1.2 脂肪エネルギー比率の減少

指標の目安

[1日当たりの平均摂取比率]	現状*	2010年
1.2a 20～40歳代	27.1%	25%以下

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

脂肪エネルギー比率:総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合

1.3 食塩摂取量の減少

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量]	現状*	2010年
1.3a 成人	13.5g	10g 未満

*:平成9年国民栄養調査

1.4 野菜の摂取量の増加

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量]	現状*	2010年
1.4a 成人	292g	350g 以上

*:平成9年国民栄養調査

1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量(成人)]		現状*	2010年
1.5a	牛乳・乳製品	107g	130g以上
1.5b	豆類	76g	100g以上
1.5c	緑黄色野菜	98g	120g以上

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

カルシウムに富む食品:牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜

適正な栄養素(食物)を摂取するための行動の変容について(知識・態度・行動レベル)

1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加

指標の目安

[実践する人の割合]		現状*	2010年
1.6a	男性(15歳以上)	62.6%	90%以上
1.6b	女性(15歳以上)	80.1%	90%以上

*:平成10年国民栄養調査

用語の説明

適正体重:[身長(m)]²×22を標準(BMI=22を標準とする)

1.7 朝食を欠食する人の減少

指標の目安

[欠食する人の割合]		現状*	2010年
1.7a	中学、高校生	6.0%	0%
1.7b	男性(20歳代)	32.9%	15%以下
1.7c	男性(30歳代)	20.5%	15%以下

*:平成9年国民栄養調査

1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加

指標の目安

[1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合]

		現状*	2010年
1.8a	成人	56.3%	70%以上

*:参考値、「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる人の割合」平成8年国民栄養調査

用語の説明

きちんとした食事:1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件をみたす食事

1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加

指標の目安

[参考にする人の割合]		現状*	2010年*
1.9a	成人	-	-

*:平成11年国民栄養調査により、平成12年度中に設定

1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加

指標の目安

[理解している人の割合]		現状*	2010年
1.10a	成人男性	65.6%	80%以上
1.10b	成人女性	73.0%	80%以上

*:参考値、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合」平成8年国民栄養調査

1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加

指標の目安

[改善意欲のある人の割合]		現状*	2010年
1.11a	成人男性	55.6%	80%以上
1.11b	成人女性	67.7%	80%以上

*:平成8年国民栄養調査
(全対象のうち食生活に問題があると思う人の割合は、男性31.6%、女性33.0%)

適正な栄養素（食物）の摂取のための個人の行動変容に係る環境づくりについて（環境レベル）

1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進

指標の目安

[提供数]		現状*	2010年*
1.12a		-	-
[利用する人の割合]		現状*	2010年*
1.12b		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

ヘルシーメニューの提供：給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニューの提供。

1.13 学習の場の増加と参加の促進

指標の目安

[学習の場の数]		現状*	2010年*
1.13a		-	-
[学習に参加する人の割合]		現状*	2010年*
1.13b		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

学習の場：地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場

1.14 学習や活動の自主グループの増加

指標の目安

[自主グループの数]		現状*	2010年*
1.14a		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

自主グループ：地域、職域において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等

(参考)

栄養・食生活と健康・生活の質（QOL）などの関係について

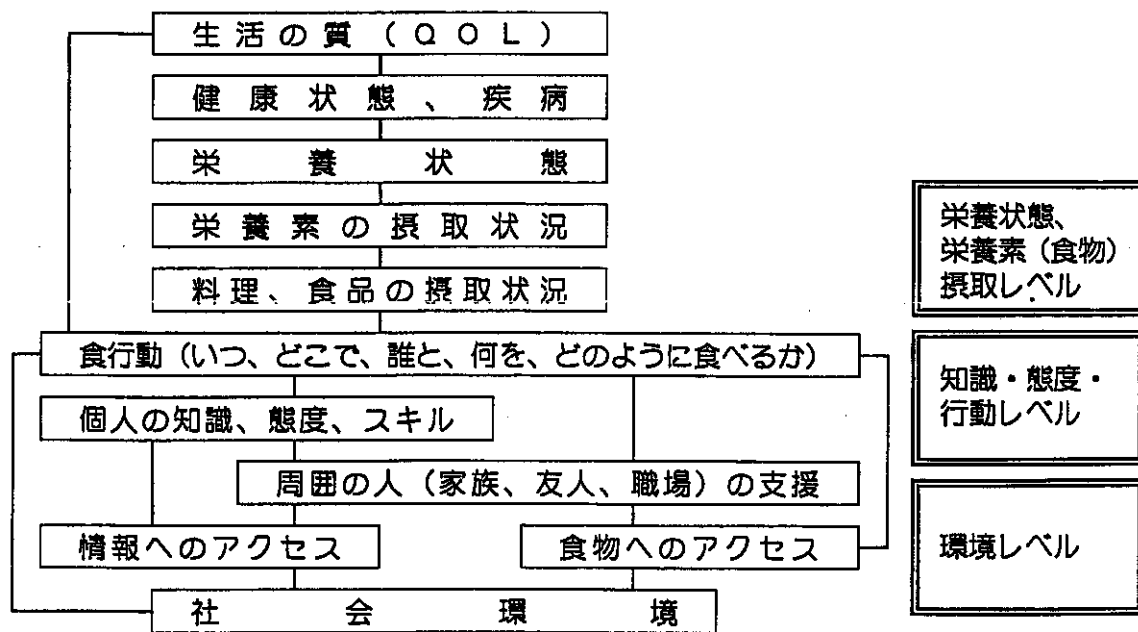
— 栄養・食生活分野における目標設定の視点 —

疾病の予防という観点からは栄養素、非栄養成分の慢性的な暴露と疾病発症との関連を疫学データなどに基づいて検討することが中心となる。しかし、“食べる”という行為は、すべての人において日常的なことであり、“栄養レベル”のみとらえていたのでは、実際の対策・活動を展開することは困難である。

国民の生活の質（QOL）、健康の向上を目指した施策を新たに展開するための来るべき21世紀に向けた栄養・食生活のあり方についての検討においても、国民の栄養・食生活について、1) 生活の質（QOL）、健康、疾病 2) 栄養状態 3) 栄養素、食物等の摂取状況 4) 食生活、食行動 5) 食物へのアクセス 6) 情報へのアクセスの各段階に対して、ベースライン診断を行うこと、それに基づいて政策が決定され、実施されること、さらに実施された政策の有効性を経過も含めて評価することが重要であるとされている¹⁾。

また、ヘルスプロモーション・プランニングにおいても、個人の動機付けに関わる「知識や態度」とともに、そういう行動を実現するために必要な「資源や技術」、さらに「対象者を取り巻く人々の支援」が行動変容に影響を与えるものとして位置づけられ、さらに「環境」が健康やQOLに影響を与えるものとして位置づけられている²⁾。

従って、下記の図に示すとおり、これらすべてを包括的にとらえながら、目標設定に際しては、「栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル」「知識・態度・行動レベル」「環境レベル」の大きく3段階に分けて検討することとした。



栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について

文 献

- 1) 厚生省：21世紀の栄養・食生活のあり方検討会報告書（1997）
- 2) Green LW, Kreuter MW: Health Promotion Planning, An Educational and Environmental Approach, 2nd ed. Mayfield Publishing (1991)

食生活指針

○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

(食生活指針の実践のために)

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

(食生活指針の実践のために)

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

(食生活指針の実践のために)

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

○食塩や脂肪は控えめに。

(食生活指針の実践のために)

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

(食生活指針の実践のために)

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

(食生活指針の実践のために)

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

(食生活指針の実践のために)

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

○自分の食生活を見直してみよう。

(食生活指針の実践のために)

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

平成12年3月
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定

改定「離乳の基本」

平成7年12月4日、
厚生省児童家庭局母子保健課長通知

この離乳の基本は、離乳を進める際の「目安」を示したものである。これを参考にし、乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターンあるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない具体的な離乳の進め方、離乳食の内容や量を、個々にあわせて作ることが望まれる。すなわち、子どもにはそれぞれ個性があるので、基準に合わせた画一的な離乳とならないよう留意しなければならない。また、乳児が嫌がる時には強制せず、楽しくおいしく食事ができるような環境、雰囲気づくりはきわめて重要である。なお、この時期はあまり肥満の心配はいらない。

1. 離乳の基準

(1) 離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。この間に乳児の摂食機能は、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、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

(2) 離乳の開始

離乳の開始とは、初めてドロドロした食物を与えた時をいう。その時期はおよそ生後5か月になったころが適当である。

〈注〉①果汁やスープ、おもゆなど単に液

状のものを与えても、離乳の開始とはいわない。②離乳の開始は児の摂食機能の発達等を考慮し、早くても4か月以降とすることが望ましい。③離乳の開始が遅れた場合も、発育が良好なら生後6か月中に開始することが望ましい。④発育が良好とは、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食物を見せると口を開ける、などの状態をいう。

(3) 離乳の進行

①離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回与える。離乳食のあとに母乳または育児用ミルクを児の好むまま与える。離乳食のあと以外にも母乳または育児用ミルクは児の欲するままに与えるが、その回数5か月では通常4回程度、ただし母乳ではもう1～2回多くなることもある。この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れさせることが主な目的であり、離乳食から補給される栄養素量は少なくてもよい。②離乳を開始して1か月が過ぎたころ（生後6か月ころ）から、離乳食は1日2回にしていく。また生後7か月ころからは舌でつぶせる固さのものを与える。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与える2回と、それとは別に3回程度与える。③生後9か月ころから、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食の量を増やし、離乳食の後の母乳または育児用ミルクは次第に減量し中止していく。離乳食とは別に、鉄欠乏、腎への負担、たんぱく質過剰等を考慮しつつ、母乳または育児用ミルクを1日2回程度与える。

(4) 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は通常生後13ヶ月を中心とした12～15か月ころである。遅くとも18か月ころまでには完了する。

〈注〉食事は1日3回となり、その他に1日1～2回間食を用意する。母乳はこの間に自然にやめるようになる。1歳以降は牛乳またはミルクを1日300～400mlコップで与える。

2. 離乳期の食物

(1) 食品の種類

与える食品は、離乳の段階を経て種類を増やしていく。①特に離乳の初期に、新しい食品を始める時には茶さじ一杯程度から与え、乳児の様子をみながら増やしていく。②離乳の開始のころは米、次いでパン、じゃがいもなどでんぷん質性食品を主にする。なお、調理法に気をつければ野菜、豆腐、白身魚、卵黄（固ゆでにした卵黄だけを用いる）、ヨーグルト、チーズなども用いてもよい。③離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。離乳中期から食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻を用いることもできる。ただし、脂肪の多い肉類は少し遅らせる。④野菜には緑黄色野菜を加えることが望ましい。⑤離乳後期以降は、鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバー（鉄強化のベビーフード等を適宜用いてもよい）を多く使用する。ま

た、調理用に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等工夫する。

(2) 食品の調理形態・調理

与える食物は、離乳の進行に応じて食べやすく調理する。①米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、離乳食に慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へ移行する。②たんぱく質性食品、野菜類などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。③離乳食は、煮た物が中心となる。それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。

(3) 離乳食のバランス・献立

離乳が進むにつれ、質および量を考え、献立に変化をつける。①離乳を開始して1か月が過ぎた生後6か月ころから、穀類、たんぱく質性食品、野菜・果物の献立を用意する。②離乳中期・後期ころから家族の食事の中の薄味のものも適宜取り入れて、調理法および献立に変化をつけ、偏食にならないように心がける。

3. 離乳食の与え方

〈付表〉 離乳食の進め方の目安

区 分		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
月 齢 (カ月)		5~6	7~8	9~11	12~15	
回 数	離乳食 (回)	1→2	2	3	3	
	母乳・育児用ミルク (回)	4→3	3	2	※	
調 理 形 態		ドロドロ状	舌でつぶ せる固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきで 噛める固さ	
一 回 当 た り 量	I	穀類 (g)	つぶしがゆ 30→40	全がゆ 50→80	全がゆ (90→ 100)→軟飯80	軟飯 90 →ご飯80
	II	卵 (個)	卵黄 2/3 以下	卵黄→全卵 1→1/2	全卵 1/2	全卵 1/2→2/3
		又は豆腐 (g)	25	40→50	50	50→55
		又は乳製品 (g)	55	85→100	100	100→120
		又は魚 (g)	5→10	13→15	15	15→18
又は肉 (g)			10→15	18	18→20	
III	野菜・果物 (g)	15→20	25	30→40	40→50	
		調理用油脂類・砂糖 (g)	各 0→1	各 2→2.5	各 3	各 4

※牛乳やミルクを1日300~400ml

注：

- 付表に示す食品の量などは目安である。なお、表中の矢印は当該期間中の初めから終わりへの変化（例えば、離乳初期の離乳食1→2は5カ月では1回、6カ月では2回）を示す。
- 離乳の進行状況に応じた適切なベビーフードを利用することもできる。
- 離乳食開始時期を除き、離乳食には食品Ⅰ、Ⅱ（1回にいずれか1~2品）、Ⅲを組み合わせる。なお、量は1回1食品を使用した場合の値であるので、例えばⅡで2食品使用の時は各食品の使用量は示してある量の1/2程度を目安とする。
- 野菜はなるべく緑黄色野菜を多くする。
- 乳製品は全脂無糖ヨーグルトを例として示した。
- たんぱく質性食品は、卵、豆腐、乳製品、魚、肉等を1回に1~2品使用するが、離乳後期以降は、鉄を多く含む食品を加えたり、鉄強

化のベビーフードを使用する、調理用乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等の工夫が望ましい。

- 離乳初期には固ゆでした卵の卵黄を用いる。卵アレルギーとして医師の指示のあった場合には、卵以外のたんぱく質性食品を代替する。くわしくは医師と相談する。
- 豆腐の代わりに離乳中期から納豆、煮豆（つぶし）を用いることができる。
- 海藻類は適宜用いる。
- 油脂類は調理の副材料として、バター、マーガリン、植物油を適宜使用する。
- 塩、砂糖は多すぎないように気をつける。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。
- そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は離乳初期・中期には控える。
- 夏期には水分の補給に配慮する。また、果汁やスープ等を適宜与える。