

## II 離乳編

# 1 離乳に関する現状

## 1 離乳食の開始及び完了

離乳食の開始時期は、10年前に比べ、「4か月」と回答した者が25.0%から10.9%に減少する一方、「6か月」が18.4%から28.6%に増加するなど、「5か月」以降が昭和60年には53.0%だったが、平成7年には67.3%、平成17年には84.4%に増加し、開始時期は遅くなる傾向がみられた（表1）。同様に完了時期についても、10年前に比べ、「12か月」が減少し、「13～15か月」、「16～18か月」が増加するなど、遅くなる傾向がみられた（表2）。

また、離乳食開始の目安については、「月齢」が75.8%と最も多く、次いで「食べものを欲しがるようになった」が47.5%、「体重などの発育状態」が16.8%の順だった（図1）。

表1 離乳食の開始時期

| 時期    | 昭和60年 | 平成7年 | 平成17年* |
|-------|-------|------|--------|
| 3か月未満 | 1.3   | 0.6  | 0.4    |
| 3か月   | 10.8  | 7.0  | 4.2    |
| 4か月   | 34.9  | 25.0 | 10.9   |
| 5か月   | 32.3  | 43.5 | 47.6   |
| 6か月   | 15.5  | 18.4 | 28.6   |
| 7か月以降 | 5.2   | 5.4  | 8.3    |

\* 離乳食を開始していない場合及び「不詳」を除く(n=2,596)

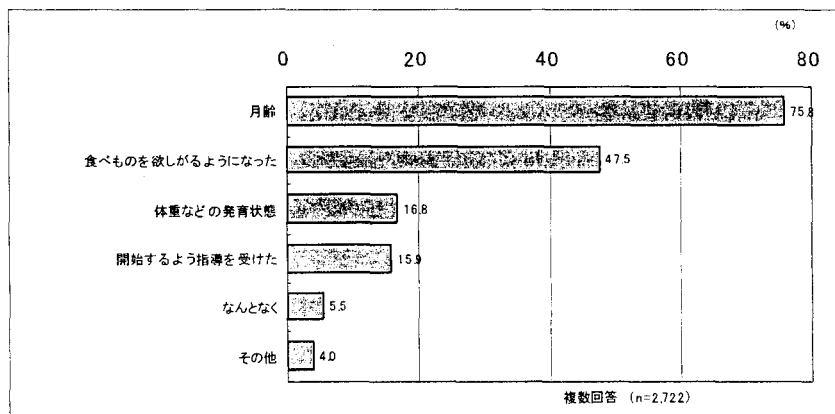
表2 離乳食の完了時期

| 時期      | 平成7年 | 平成17年* |
|---------|------|--------|
| 9か月以前   | 4.1  | 2.0    |
| 10～11か月 | 15.6 | 8.0    |
| 12か月    | 60.8 | 47.9   |
| 13～15か月 | 11.7 | 22.4   |
| 16～18か月 | 6.7  | 15.5   |
| 19か月以降  | 1.0  | 4.2    |

\* 離乳食を開始・完了していない場合及び「不詳」を除く(n=1,958)

資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

図1 離乳食の開始の目安



資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

## 2 離乳食の進め方

離乳期に与えたことのある食品について、米については離乳初期（5～6か月）から7割を超え、じゃがいも、にんじん、かぼちゃも5割近く使用されている。一方、離乳の開始のころから調理法に気をつければ用いてもよいとされている「卵黄」は、離乳後期で5割を超えるなど、使用開始が遅い食品もみられる（表3）。

表3 離乳期に与えたことのある食品

(50%以上75%未満：\_\_\_\_、75%以上：\_\_\_\_)

| 与えたことのある食品      | 離乳期区分                       |                             |                              |                                |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                 | 離乳初期<br>(5～6か月)<br>(1,430人) | 離乳中期<br>(7～8か月)<br>(1,136人) | 離乳後期<br>(9～11か月)<br>(1,529人) | 離乳完了期<br>(12～15か月)<br>(1,104人) |
| <b>穀類</b>       |                             |                             |                              |                                |
| 米               | 1,070 (74.8)                | 1,099 (96.7)                | 1,499 (98.0)                 | 1,080 (97.8)                   |
| パン              | 440 (30.8)                  | 820 (72.2)                  | 1,395 (91.2)                 | 1,054 (95.5)                   |
| <b>いも</b>       |                             |                             |                              |                                |
| じゃがいも           | 656 (45.9)                  | 1,010 (88.9)                | 1,480 (96.8)                 | 1,070 (96.9)                   |
| さつまいも           | 536 (37.5)                  | 903 (79.5)                  | 1,379 (90.2)                 | 1,024 (92.8)                   |
| <b>たんぱく質性食品</b> |                             |                             |                              |                                |
| 全卵              | 22 (1.5)                    | 146 (12.9)                  | 806 (52.7)                   | 857 (77.6)                     |
| 卵黄              | 138 (9.7)                   | 426 (37.5)                  | 801 (52.4)                   | 636 (57.6)                     |
| 豆腐              | 457 (32.0)                  | 961 (84.6)                  | 1,440 (94.2)                 | 1,058 (95.8)                   |
| 納豆              | 17 (1.2)                    | 310 (27.3)                  | 984 (64.4)                   | 912 (82.6)                     |
| 大豆              | 54 (3.8)                    | 248 (21.8)                  | 816 (53.4)                   | 771 (69.8)                     |
| 白身魚             | 371 (25.9)                  | 836 (73.6)                  | 1,371 (89.7)                 | 1,016 (92.0)                   |
| 赤身魚             | 2 (0.1)                     | 78 (6.9)                    | 454 (29.7)                   | 589 (53.4)                     |
| サバ              | 3 (0.2)                     | 18 (1.6)                    | 165 (10.8)                   | 345 (31.3)                     |
| 鶏肉              | 100 (7.0)                   | 498 (43.8)                  | 1,181 (77.2)                 | 938 (85.0)                     |
| 豚肉              | 7 (0.5)                     | 87 (7.7)                    | 728 (47.6)                   | 831 (75.3)                     |
| 牛肉              | 5 (0.3)                     | 51 (4.5)                    | 439 (28.7)                   | 599 (54.3)                     |
| 牛乳              | 51 (3.6)                    | 178 (15.7)                  | 491 (32.1)                   | 729 (66.0)                     |
| ヨーグルト           | 326 (22.8)                  | 762 (67.1)                  | 1,293 (84.6)                 | 1,015 (91.9)                   |
| <b>野菜・果物</b>    |                             |                             |                              |                                |
| にんじん            | 706 (49.4)                  | 1,015 (89.3)                | 1,450 (94.8)                 | 1,045 (94.7)                   |
| かぼちゃ            | 690 (48.3)                  | 1,012 (89.1)                | 1,441 (94.2)                 | 1,040 (94.2)                   |
| ほうれん草           | 547 (38.3)                  | 931 (82.0)                  | 1,399 (91.5)                 | 1,033 (93.6)                   |
| 大根              | 266 (18.6)                  | 670 (59.0)                  | 1,319 (86.3)                 | 1,019 (92.3)                   |
| きゃべつ            | 190 (13.3)                  | 525 (46.2)                  | 1,101 (72.0)                 | 891 (80.7)                     |
| たまねぎ            | 169 (11.8)                  | 547 (48.2)                  | 1,156 (75.6)                 | 924 (83.7)                     |
| りんご             | 770 (53.8)                  | 975 (85.8)                  | 1,388 (90.8)                 | 1,040 (94.2)                   |
| みかん             | 375 (26.2)                  | 588 (51.8)                  | 1,097 (71.7)                 | 917 (83.1)                     |

資料：平成17年度児童関連調査研究等事業報告書「授乳・離乳の新たなガイドライン策定のための枠組に関する研究」（主任研究者：堤ちはる）

### 3 子どもの離乳食で困ったこと、わからないこと

離乳食で困ったことでは、「食べものの種類が偏っている」が28.5%、「作るのが苦痛・面倒」が23.2%、「食べる量が少ない」が20.6%の順に多くみられた（表4）

また、「離乳食についてわからないこと」に関する保護者の回答では、「食べる適量がわからない（46.4%）」が最も高率であった。「乳汁と離乳食のバランスがわからない（16.3%）」も2番目に高率であった（表5）。

表4 離乳食で困ったこと

| 困ったこと            | (%)  |
|------------------|------|
| 開始の時期が早いといわれた    | 0.8  |
| 開始の時期が遅いといわれた    | 2.5  |
| 開始の時期がわからない      | 5.1  |
| 食べる量が少ない         | 20.6 |
| 食べる量が多い          | 7.1  |
| 食べものの種類が偏っている    | 28.5 |
| 食べるのをいやがる        | 13.1 |
| 作り方がわからない        | 6.6  |
| 作るのが苦痛・面倒        | 23.2 |
| 食べさせるのが苦痛・面倒     | 7.5  |
| 子どもがアレルギー体質      | 7.3  |
| 相談する人がいない(場所がない) | 1.5  |
| 特になし             | 37.5 |

複数回答 (n=2,722)

資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

表5 離乳食でわからないこと

| わからないこと           | 人数 (割合%)    |
|-------------------|-------------|
| 食べる適量がわからない       | 2322 (46.4) |
| 乳汁と離乳食のバランスがわからない | 816 (16.3)  |
| 食べさせてよいものがわからない   | 781 (15.6)  |
| 離乳の進め方がわからない      | 748 (14.9)  |
| 離乳食の作り方がわからない     | 449 (9.0)   |
| 何時頃食べさせたらよいかわからない | 292 (5.8)   |

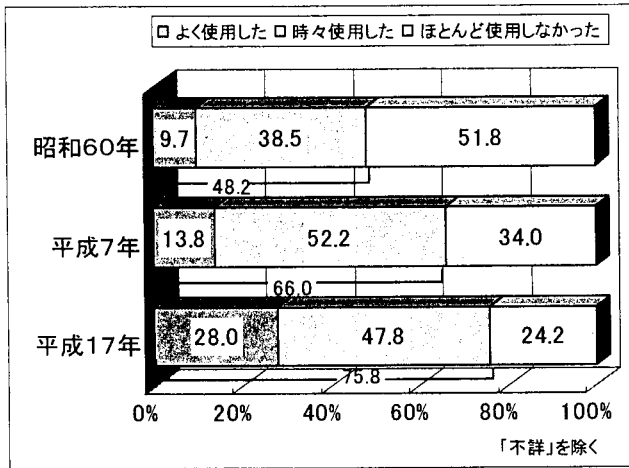
資料：平成17年度児童関連調査研究等事業報告書「授乳・離乳の新たなガイドライン策定のための枠組に関する研究」（主任研究者：堤ちはる）

### 3 ベビーフードの使用状況

ベビーフードの使用状況は、10年前に比べ、「よく使用した」と回答した者が13.8%から28.0%に増加する一方、「ほとんど使用しなかった」と回答した者が34.0%から24.2%に減少した。「よく使用した」、「時々使用した」をあわせると、昭和60年には48.2%だったが、平成7年には66.0%、平成17年には75.8%に増加した（図2）。

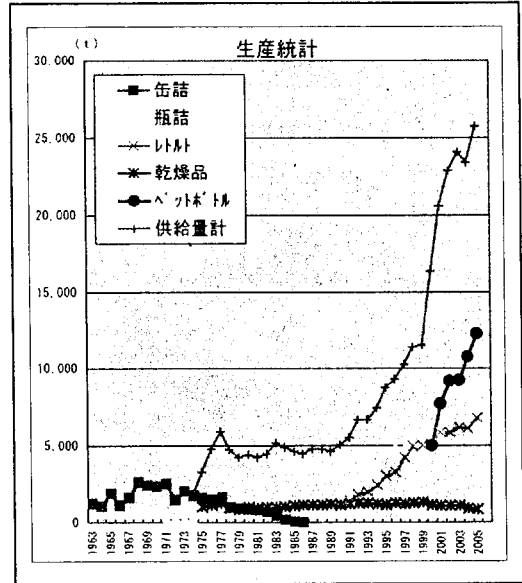
また、ベビーフードの生産量については、ここ10年間、レトルトを中心に、著しく増加している（図3）。

図2 ベビーフードの使用状況（年次推移）



資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

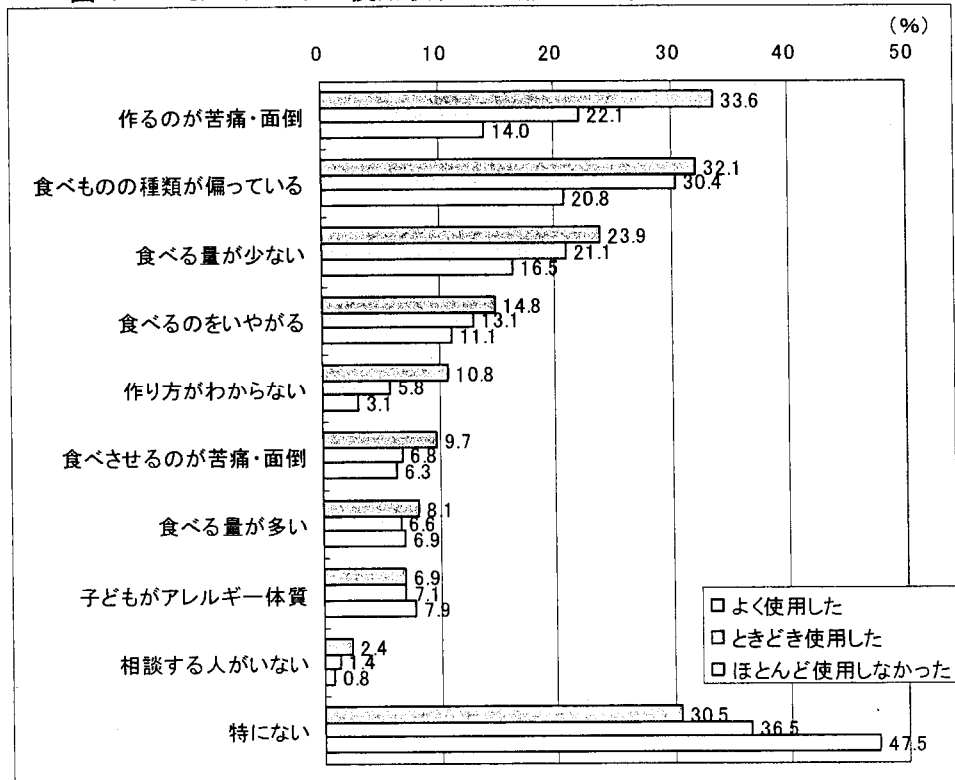
図3 ベビーフードの生産状況（年次推移）



資料：日本ベビーフード協議会

ベビーフードの使用状況別に「離乳食で困ったこと」をみると、ベビーフードを「よく使用した」と回答した者では、「作るのが苦痛・面倒」が33.6%、「食べものの種類が偏っている」が32.1%、「食べる量が少ない」が23.9%と、「ほとんど使用しなかった」者に比べ、高かった。一方、「困ったことが特にない」という回答は、「ほとんど使用しなかった」者では47.5%だったが、「よく使用した」者では30.5%、「時々使用しなかった」者では36.5%にとどまった（図4）。

図4 ベビーフードの使用状況別 離乳食で困ったこと



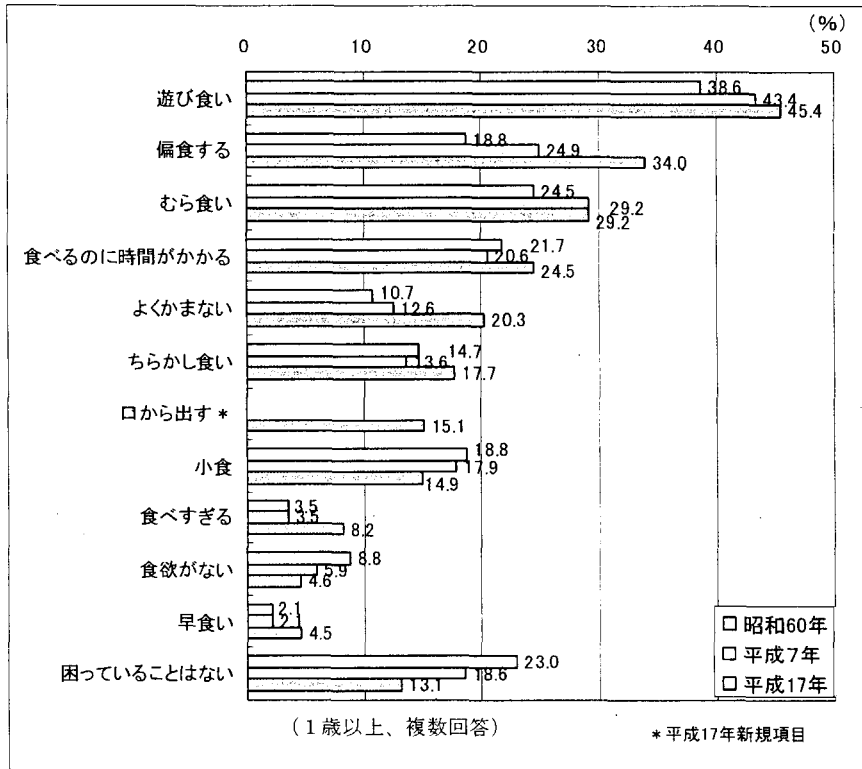
資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

## 5 子どもの食事で困ったこと

1歳を超えた子どもの食事で困っていることでは、「遊び食い」が45.4%、「偏食する」が34.0%、「むら食い」が29.2%、「食べるのに時間がかかる」が24.5%、「よくかまない」が20.3%の順に多くみられた（図5）。

また、10年前に比べ、「偏食する」は24.9%から34.0%に、「よくかまない」は12.6%から20.3%に増加した。一方、「食事で困っていることはない」とする回答は、昭和60年には23.0%だったが、平成7年には18.6%、平成17年には13.1%に減少した。

図5 食事で困っていること



資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

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。

離乳については、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離乳の進め方、離乳食の内容や量を、個々にあわせて進めていくことが重要である。子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければならない。

また、生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要である<sup>注1)</sup>。

一方、多くの母親や家族にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人一人離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安やトラブルを抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も、母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して適切な対応が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、強制しないことに配慮する。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるよう、一人一人の子どもの「食べる力」を育むための支援<sup>注2)</sup>が推進されることをねらいとする。

注1) 乳児期の栄養と肥満、生活習慣病との関わり：〈参考1〉Ⅱ-11頁参照

注2) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド：〈資料3〉参照

### 1 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5, 6か月頃が適当である。

発達の目安としては、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食べものに興味を示す、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（哺乳反射の減弱）などがあげられる。

なお、離乳の開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）である。離乳の開始前に果汁を与えることについては、果汁の摂取によって乳汁の摂取量が減少し、このためにたんぱく質、脂質、ビタミン類、鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラル類の摂取量が低下すること<sup>1)</sup>、果汁の過剰摂取と低栄養や発育障害との関連<sup>2-4)</sup>が報告されており、栄養学的な意義は認められていない。また、咀嚼機能の発達の観点からも、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程<sup>注3)</sup>でスプーンが口に入ることも受け入れられていく<sup>5,6)</sup>ので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよい。

### 2 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。母乳または育児用ミルクは子どもの欲するままに与える。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ることが主目的である。
- (2) 離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていく。生後7, 8か月頃からは舌でつぶせる硬さのものを与える。母乳または育児用ミルクは離乳食の後の2回と、それとは別に3回程度を与える。
- (3) 生後9か月頃から、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる硬さのものを与える。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳または育児用ミルクを1日2回程度与える。鉄の摂取には十分配慮する。

### 3 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12か月から18か月頃である。なお、咀嚼機能<sup>注3)</sup>は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳ごろまでに獲得される。

(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。母乳は自然にやめるようになる。1歳以降は牛乳または育児用ミルクもしくはフォローアップミルクを1日300～400ml コップで与える。



## 4 離乳食の進め方の目安

### (1) 食べ方の目安

食欲を育み、規則的な食事のリズムで生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。

離乳の開始では、子どもの様子をみながら、1さじずつ始め、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。

離乳が進むにつれ、1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。また、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒に食卓を楽しむ、手づかみ食べ<sup>注4)</sup>で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていく。

### (2) 食事の目安

#### ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の段階を経て、食品の種類を増やしていく。

① 離乳の開始では、アレルギー<sup>注5)</sup>の心配の少ないおかゆ（米）から始める。新しい食品を始める時には一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。

なお、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。

② 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。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。

③ 9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。使用するのであれば、9か月以降とする。

このほか、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<sup>注6)</sup>。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする<sup>注7)</sup>。

#### イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- 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、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味料について、離乳食の開始では調味料は使用しない。7, 8か月以降で、塩、砂糖など調味料を使用する場合は、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。油脂類（バター、マーガリン、植物油）も少量の使用とする。

### （3）成長の目安

食事の量の評価は、成長の経過で評価する。具体的には、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。からだの大きさや発育には個人差があり、一人一人特有のパターンで大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができる。

体重増加がみられず成長曲線からはずれていく場合や、成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加がある場合は、医師に相談して、その後の変化を観察しながら適切に対応する。

---

#### （文献）

- 1) Gibson SA. Non-milk extrinsic sugars in the diets of pre-school children: association with intakes of micronutrients, energy, fat and NSP. *Br J Nutr* 1997;78:367-378.
- 2) Smith MM, Lifshitz F. Excess fruit juice consumption as a contributing factor in nonorganic failure to thrive. *Pediatrics* 1994;93:438-43.
- 3) Dennison BA, Rockwell HL, Nichols MJ, Jenkins P. Children's growth parameters vary by type of fruit juice consumed. *J Am Coll Nutr* 1999;18:346-52.
- 4) Dennison BA, Rockwell HL, Baker SL. Excess fruit juice consumption by preschool-aged children is associated with short stature and obesity. *Pediatrics* 1997;99:15-22.
- 5) 尾本和彦:乳幼児の摂食機能の発達 第2報:咬反射、吸啜および咀嚼の筋電図学的検討、小児歯科学雑誌 31 卷 (4) 657-668
- 6) Morris SE, Klein MD : Pre-Feeding Skills –A Comprehensive Resource for Mealtime Development. 2<sup>nd</sup> ed, Therpy Skill Builders, Tucson, Arizona, 2000.

注<sup>3)</sup> 咀嚼機能の発達の目安 :〈参考2〉Ⅱ-12 頁参照

注<sup>4)</sup> 手づかみ食べについて :〈参考3〉Ⅱ-13 頁参照

注<sup>5)</sup> 食物アレルギーについて :〈参考4〉Ⅱ-14 頁参照

注<sup>6)</sup> ベビーフードの利用について :〈参考5〉Ⅱ-20 頁参照

注<sup>6)</sup> 1日の食事量の目安について :〈参考6〉Ⅱ-22 頁参照

## 離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

生後5, 6か月頃

7, 8か月頃

9か月から  
11か月頃

12か月から  
18か月頃

### 〈食べ方の目安〉

○子どもの様子をみながら、1さじずつ始める。  
○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。  
○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。  
○家族一緒に楽しい食卓体験を。

○食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。  
○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

### 〈食事の目安〉 調理形態

ドロドロ状

舌でつぶせる硬さ

歯ぐきでつぶせる硬さ

歯ぐきで噛める硬さ

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 一回当たりの目安量 | I        | 穀類(g)    |
|           | II       | 野菜・果物(g) |
|           | III      | 魚(g)     |
|           |          | 又は肉(g)   |
|           |          | 又は豆腐(g)  |
|           |          | 又は卵(個)   |
|           | 又は乳製品(g) |          |

つぶしがゆから始める。  
裏ごしした野菜なども試してみる。  
慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

全がゆ  
50~80

20~30

10~15

10~15

40~50

卵黄1~

全卵 1/2

80~100

全がゆ  
(100)~  
軟飯 80

30~40

15

15

50

全卵 1/2

100

軟飯 90  
~ご飯 80

40~50

15~20

15~20

50~55

全卵 1/2

~2/3

100~120

### 〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

## 〈参考1〉乳児期の栄養と肥満、生活習慣病との関わりについて

胎児期や乳幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患等と関連があることが最近多く報告されている<sup>1,2)</sup>。また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好はその後の食習慣にも影響を与える。したがって、この時期の食生活・栄養の問題は、生涯を通じた健康、特に肥満等の生活習慣病の予防という長期的な視点からも考える必要がある。

出生時体重や乳児期の栄養法、体重増加量と、その後の肥満や生活習慣病リスクとの関わりについては、長期間の疫学的観察研究や動物実験などによりエビデンスの蓄積されてきているが、わが国におけるデータ<sup>3,4)</sup>は限られている。

海外における研究データからは、乳児期における過体重（例：85パーセントイル以上）はその後の肥満につながりやすい<sup>5,6)</sup>こと、完全母乳栄養は成人期の肥満のリスクを下げる<sup>7,8)</sup>こと、乳児期早期の急速な体重増加が成人期の肥満につながりやすいこと<sup>9)</sup>等が示唆されている。ただし、これらの関連の大きさは必ずしも大きくなく、個々人にとって過度の心配をするレベルのものではない。

このようなことから、特に成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加については、医師に相談するなど、その後の変化を観察していく必要がある。

### （文献）

- 1) Waterland RA, Garza C: Potential mechanisms of metabolic imprinting that lead to chronic disease. *Am J Clin Nutr* 69: 179-97, 1999
- 2) Beynaldo M, et al: Early nutrition and later adiposity. *J Nutr* 131: 874S-880S, 2001
- 3) Miura K, et al: Birth weight, childhood growth and cardiovascular risk factors in Japanese aged 20 years. *Am J Epidemiol* 153: 783-789, 2001
- 4) 塚田久恵, 他: 乳幼児期肥満と成人時肥満との関連 - 石川県における出生20年間の縦断研究- *日本公衆衛生雑誌* 50: 1125-34, 2003
- 5) Must A, Strauss RS: Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 23(Suppl 2): S2-11, 1999
- 6) Philip R, et al: Identifying risk for obesity in early childhood. *Pediatrics* 118: 594-601, 2006
- 7) Armstrong J, et al: Breastfeeding and lowering the risk of childhood obesity. *Lancet* 359(9322): 2003-4, 2002
- 8) Owen CG, et al: The effect of breastfeeding on mean body mass index throughout life: a quantitative review of published and unpublished observational evidence. *Am J Clin Nutr* 82: 1298-307, 2005
- 9) Stettler N, et al: Weight gain in the first week of life and overweight in adulthood: A cohort study of European American Subjects Fed Infant Formula. *Circulation* 111: 1897-1903, 2005

### 〈バランスのよい食事のすすめ〉

～生活習慣病予防のために、野菜・果物、魚をよく食べ、薄味に配慮した食習慣を～

日本における多目的コホート研究（厚生労働科学研究班により1990年に開始、現在も追跡調査実施中）では、

- ・ 野菜・果物の摂取によって、胃ガンのリスクが低下する
- ・ 魚をよく食べると、虚血性心疾患のリスクが低下する
- ・ 食塩の摂取量が多い、塩蔵食品をよく食べると、胃ガンのリスクが増加する

などの結果が得られている。

生活習慣病予防のためには、ごはんなどの「主食」を基本に、たっぷり野菜の「副菜」と毎日の果物、魚の「主菜」を組み合わせた、食塩控えめのバランスのよい食事\*を、食習慣として身につけていく必要があり、離乳食の時期からそうした食品を上手に取り入れ、味や食べ方などに慣れ親しむ工夫が必要である。

\*バランスのよい食事：「食事バランスガイド」（〈参考6〉参照）

## 〈参考2〉咀嚼機能の発達の目安について

- 新生児期～ 哺乳反射\*によって、乳汁を摂取する。  
 \*哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に入ってきたものに対してチュチュと吸う。
- 5～7か月頃 哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思(随意的)による動きによってなされるようになる。

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始

### 離乳食の開始

7, 8か月頃

乳歯が生え始める

(萌出時期の平均)

上: 男子8か月±1か月  
 女子9か月±1か月  
 下: 男女10か月±1か月

上あごと下あごが  
あわさるようになる

9～11か月頃

\*前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとり  
一口量を学習していく。

前歯が8本生え揃うのは、  
1歳前後

12～18か月頃

奥歯(第一臼歯)が生え始める

(萌出時期の平均)

上: 男女1歳4か月±2か月  
 下: 男子1歳5か月±2か月  
 女子1歳5か月±1か月

※奥歯が生えてくるが、  
かむ力はまだ強くない。

奥歯が生え揃うのは2歳  
6か月～3歳6か月頃

◆ 口に入った食べものをえ (支援のポイント)  
 ん下(飲む込む)反射が  
出る位置まで送ることを  
覚える

・ 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。  
 ・ 口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できる“ドロドロ状”(ポタージュぐらいの状態)

◆ 口の前の方を使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える (支援のポイント)

・ 平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。  
 ・ 舌でつぶせる硬さ(豆腐ぐらいの硬さが目安)。  
 ・ つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。

◆ 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える (支援のポイント)

・ 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。  
 ・ 歯ぐきで押しつぶせる硬さ(指でつぶせるバナナぐらいの硬さが目安)。

◆ 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える (支援のポイント)

◆ 手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える

・ 手づかみ食べを十分にさせる。  
 ・ 歯ぐきでかみつぶせる硬さ(肉だんごぐらいの硬さが目安)。

(参考文献)

- 1) 向井美恵編著. 乳幼児の摂食指導. 医歯薬出版株式会社. 2000
- 2) 日本小児歯科学会. 日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究. 小児歯科学雑誌 1988; 26(1): 1-18.

## 〈参考3〉手づかみ食べについて

### 手づかみ食べの重要性

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担う。

- 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・形などを確かめ、
- 手でつかむことによって、食べ物の硬さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ね、
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させてきた経験が生かされる。

摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働ができていることによって、食器・食具が上手に使えるようになっていく。

また、この時期は、「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも、「手づかみ食べ」が重要である。

### 手づかみ食べの支援のポイント

#### ◆ 手づかみ食べのできる食事に

- ・ ご飯をおにぎりに、汁物の中の野菜類を大きめの切り方にするなどメニューに工夫を。
- ・ 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習を。
- ・ 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意

#### ◆ 汚れてもいい環境を

- ・ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備して。

#### ◆ 食べる意欲を尊重して

- ・ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。
- ・ 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを。

(参考文献)

1) 向井美恵編著.乳幼児の摂食指導.医歯薬出版株式会社.2000