

# 離乳食後期から完了期のポイント



## ★3回食を始めましょう★

### ①進め方

7～8か月になり、2回食に慣れてきたら、3回食に移行する時期です。はじめは量が少なくても良いので、どのくらい食べられるか、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やして進めましょう。

### ②共食の大切さ

家族と一緒に食卓を囲むことで食事の楽しさが感じられ、「口の動かし方」や「食べる姿勢」を学ぶことができます。

## ★手づかみ食べをしましょう★

### ①目・手・口の協調運動

手づかみ食べを通して、「目」で確かめ、「手」でつかんで口に運び、「口」で噛むことで、赤ちゃんの刺激にもなり、発達を促します。

### ②食べものへの関心を育てる

食べものの固さや触感を感じることで、食べものへの興味が高まります。自分で食べようとする意欲も生まれ、食事が楽しくなります。

### ③食べやすい形にする

手づかみ食べを始めるときは、食べやすい大きさや形にカットしたものを用意しましょう。赤ちゃんの様子を見ながら、だんだんと食材を大きくしていき、前歯で噛みとる練習もすると良いでしょう。

## ★水分補給★

### ①離乳食の中に水分をプラス

3回食が始まり、離乳食が中心になると、母乳やミルクの量や回数が減っていくため、水分が不足しがちです。離乳食の中に汁物をプラスしましょう。

### ②こまめに水分を与える

お昼寝後や入浴後・外出後など麦茶や水をこまめに与えて、飲む習慣をつけましょう。ただ、スポーツ飲料やイオン水は糖分を多く含み、虫歯の原因にもなるため、注意が必要です。

## ★フォローアップミルク★

### ①役割・特徴

フォローアップミルクは、母乳やミルクだけでは補いきれない鉄分やビタミンDなどの栄養素が多く含まれているものです。母乳のみで育児をしている場合は、離乳食の材料として使用したり、離乳食がうまく進まず、栄養が十分に摂れていない場合に9か月以降の補助として使用します。

### ②使用の注意点

栄養補助として使うものなので、9か月になったからといって切り替える必要はありません。必要以上に使用してしまうと、甘い味に慣れてしまい、離乳食の進みが悪くなる可能性があるため、注意が必要です。

## ★鉄分★

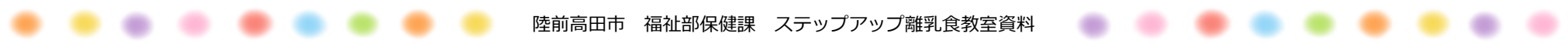
5～6か月頃からは、胎児期に体内に貯めていた鉄分が少しずつ減っていきます。9か月頃になり、3回食が始まると、母乳やミルクの量や回数が減っていくため、離乳食から鉄分をしっかりと摂ることが大切です。(図-1)

## ★ビタミンD★

ビタミンDが不足すると、骨が弱くなったり、足の骨が変形したりすることがあります。ビタミンDを多く含む食材を積極的に摂ることが大切です。

また、日光に当たることで、体内のビタミンDが活性化されます。暖かい日には、無理のない範囲で外気浴をしましょう。

鉄分を多く含む食材	ビタミンDを多く含む食材
納豆・レバー ほうれん草・小松菜など	魚類・卵黄 キノコなど



## <離乳食後期から完了期によくある質問>

### ○食べ過ぎていないか心配

モグモグしているか確認しましょう。離乳食の固さがやわらかすぎたり、細かすぎたりすると、噛まずに食べてしまい、食べ過ぎにつながります。固さや形状を見直しましょう。身長・体重が成長曲線内であれば、基本的に心配はいりません。また、たんぱく質（魚・肉・卵など）は摂り過ぎると、腎臓に負担がかかってしまうため、たんぱく質の量は厳守して、増やすときは野菜や炭水化物にしましょう。

### ○少ししか食べてくれない

生活リズムを見直しましょう。母乳やミルクとの間隔が短いと、お腹がいっぱいで離乳食を食べられない可能性があります。泣いたらすぐミルクを与えるのではなく、離乳食が中心になるように生活リズムを作りましょう。離乳食前に母乳やミルクを欲しがる場合は、麦茶や水を与えたり、外に出て気分転換を試みるのも良いでしょう。

### ○丸飲みしてしまう

食材の固さ・大きさを見直しましょう。離乳食の固さがやわらかすぎたり、歯茎でつぶせない繊維の多い食材や、細かくしすぎた食材は丸飲みしやすくなります。9～11 か月頃はバナナくらいのやわらかさ、12～18 か月頃は肉だんごくらいのやわらかさを目安に、食材の大きさをいつもより大きくして「モグモグ」と声をかけながら与えましょう。

※形状をアップする際は誤嚥に注意して、保護者の方は赤ちゃんから目を離さないようにしましょう。

### ○食事の途中で遊びだしてしまう

お腹がいっぱいになっていることが考えられます。離乳食前に母乳やミルクを与えていないか、間隔は十分あいているか等の生活リズムを確認しましょう。食事時間は20～30分を目安に、一通り食べていたら「ごちそうさま」をして片付けましょう。食事と遊びの区別をしてあげることが大切です。「ごちそうさま」をした後に、果物やお菓子を与えないように注意しましょう。また、テレビを消す・おもちゃをしまう等の環境づくりも再確認しましょう。

### ○一気に口に入れたがる

はじめは量を加減が難しく、一気に口に入れてしまうので、慣れるまでは一口大の大きさ・歯茎でつぶせる固さで与えましょう。だんだん慣れてきたら食材スティック状にしていくと前歯でかじりとれるようになっていきます。食べたい意欲が育ってきている証拠なので、少しずつ練習していきましょう。

### ○離乳食後ミルクを飲まない

離乳食をしっかり食べられていると母乳やミルクを飲まないことがあります。離乳食が進んでいる証拠なので、無理に飲ませる必要はありません。ただ、離乳食だけではまだ栄養が足りない時期なので、離乳食との間で母乳やミルクをしっかり与えましょう。離乳食の材料としてミルクを使用するのも良いでしょう。

※なまの牛乳の飲用は体に負担がかかるので、1歳を過ぎてからにしましょう。

### ○自分で食べようとしない

こぼしたらすぐに拭かれるのが嫌だったり、手が汚れる感覚が苦手な子もいます。スプーンを持たせて口まで運ぶのを手伝ってあげたり、見てマネをする時期でもあるため家族と一緒に食事をして、大人が食べているところを見せましょう。

### ○好き嫌いが出てきた

いつもと同じ食材でも苦みがあったりするので、与える前に必ず味見をしましょう。新しい食材は味や食感に慣れるまで、調味料を使用して味を変えたり、とろみを付けたりと、食べなくても離乳食に取り入れていきましょう。あまりにも食事内容が偏る場合は、1食で考えるのではなく1日や1週間のトータルで栄養バランスを考えるようにしましょう。

### ○便が硬い・便秘気味

3回食が始まると母乳やミルクの回数が減り、便秘になることがあります。母乳やミルクの時間以外にも、麦茶や水をこまめに与えたり、離乳食に汁物をプラスしたり、野菜の量を増やすなど離乳食の内容を見直しましょう。