

# 乳幼児の食事

## Ⅱ 離乳の支援



常葉大学健康プロデュース学部健康栄養学科  
三浦綾子



# 「Ⅱ 離乳の支援」 内容

1. 離乳を取り巻く育児環境を理解する
2. 今どきの離乳食の進め方と支援を理解する
3. 乳幼児の食事の窒息事故と対応



# 結婚・出産等に係る支援体制の概要

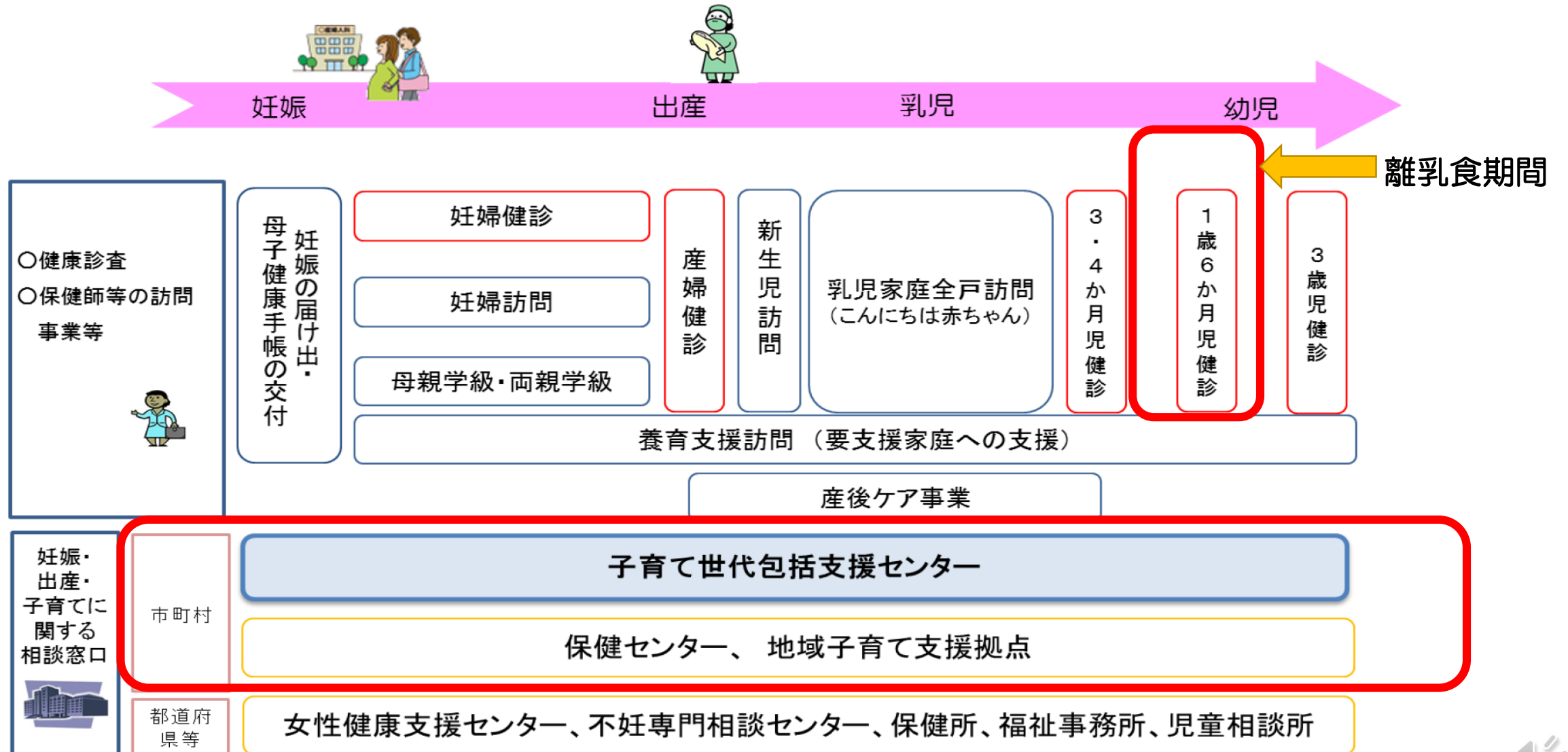


図 10 離乳食について困ったこと（回答者：0～2歳児の保護者）

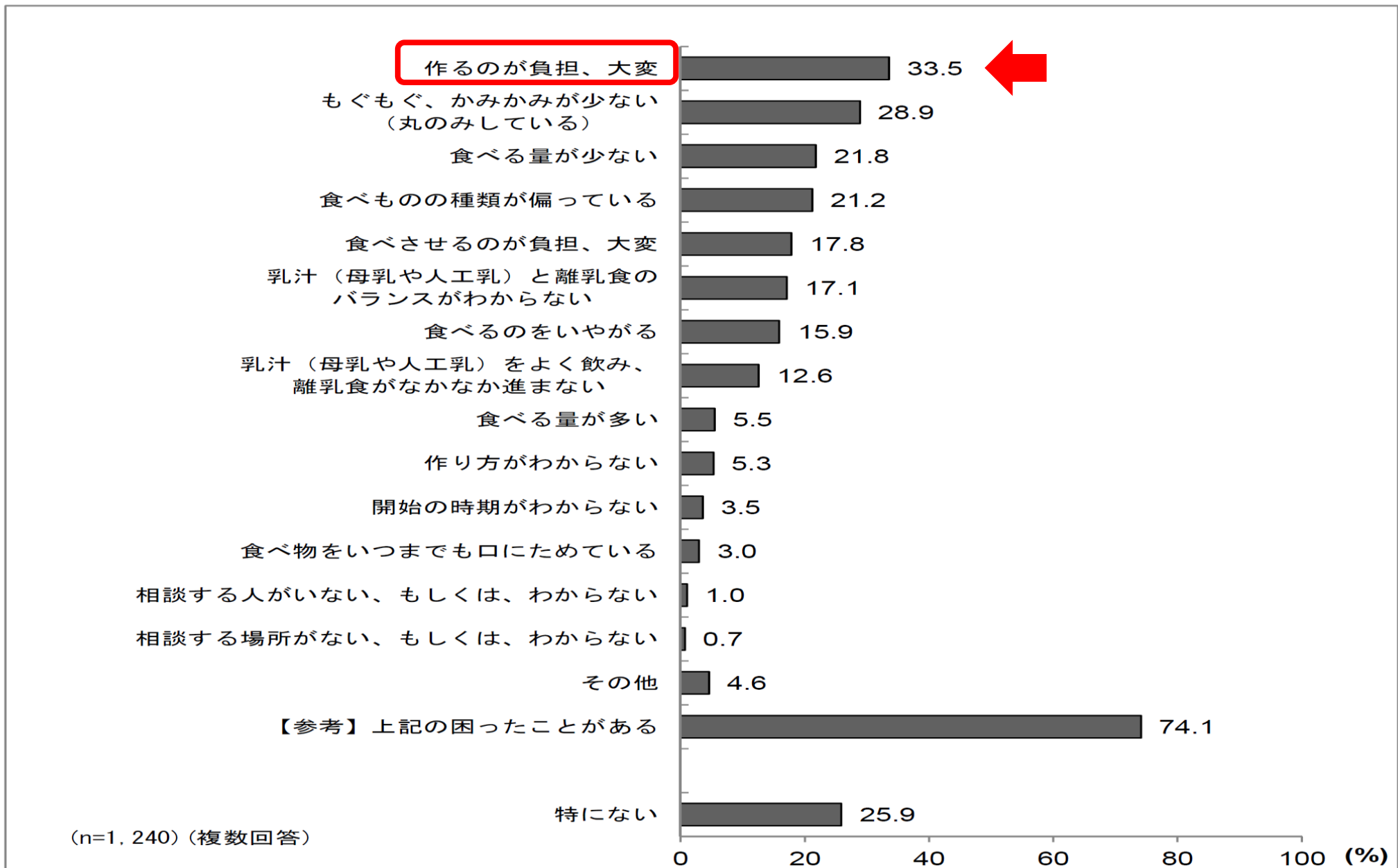


図 11 離乳食に関する学習機会（回答者：0～2歳児の保護者）

①離乳食の進め方について、学ぶ機会がありましたか。

(n=1, 248)

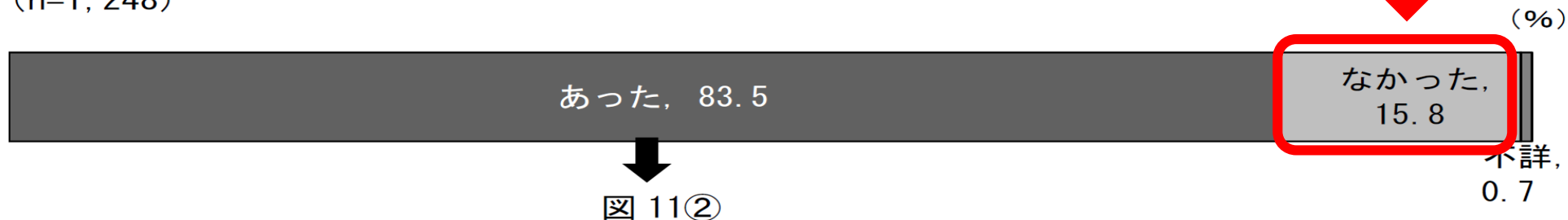
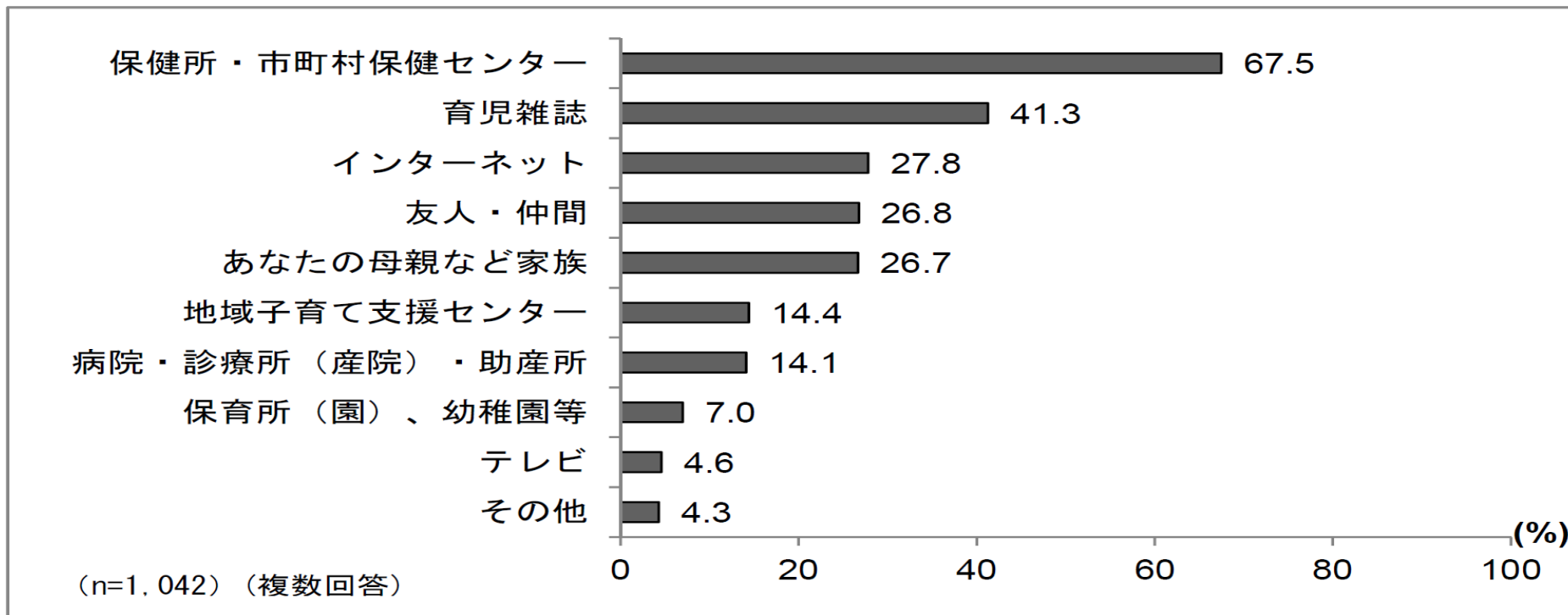


図 11②

②どこで（誰から）学びましたか。



# 離乳の定義

- 離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用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完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいう。

（「授乳・離乳の支援ガイド2019」）

- 類似用語

「**断乳**」…母乳や育児用ミルクを与えることを、母親の意志でやめること

「**卒乳**」…赤ちゃん自身が母乳や育児用ミルクを欲しがらなくなり、赤ちゃんの意志で授乳を卒業すること



# 授乳・離乳支援の基本

- 子どもによって成長パターンが異なるので、画一的にならないように留意する。（例えば、月齢で判断せず、一人一人の成長をみて判断するなど）
- 健やかな親子、親子関係の形成、育児に自信が持てるような支援を行う。
- こども自身の「食べる力」を育むための支援を推進する。

保育園や幼稚園からは、噛めない子、飲み込めない子の対応で困っているというご相談がよくあります。離乳の進め方の段階で支援が不十分であったことが影響していると考えられるケースがあるため、離乳の基本を確実に伝えられるようにしましょう。



# 離乳食の目的

- ①乳児の成長に伴い、乳汁では不足する栄養素を補充する
- ②咀嚼機能を始めとする、固形物を摂食できる機能を育む
- ③規則的な食習慣を確立する
- ④精神の発達を助長する





# 離乳の進行

- 食事を規則的にとり、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することを目的として、4つの段階に分けて進めていく。

離乳初期 (5～6か月頃) 【ごっくん】

離乳中期 (7～8か月頃) 【もぐもぐ】

離乳後期 (9～11か月頃) 【カミカミ】

離乳完了期 (1歳～1歳6か月) 【パクパク】

- 離乳後期から、手づかみ食べ、みんなで食べる共食の楽しさなど伝えていく。






# 離乳の進め方の目安 指導のポイント

- 開始と完了時期の目安
- 各進行時期と1日の回数と量
  - 選択食品の種類と組み合わせ
- 各進行時期と食物の固さ
  - 調理方法と形態



# 離乳の進め方の目安 (2019～)

		離乳の開始  離乳の完了			
		以下に示す事項は、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調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用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むように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	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
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。  慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		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	

		離乳の開始  離乳の完了			
		以下に示す事項は、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調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。  離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド 2019」 p 34



# 2019年ガイドの変更点




## ① 離乳期名称が復活

2007年ガイドの離乳期を示す月齢区分は、「呼び名などがないと説明しにくい」という意見から、2006年以前に使用していた区分名称（離乳初期・離乳中期・離乳後期・離乳完了期）に変更した。

## ④ 離乳初期に「卵黄」が追加

小児食物アレルギーの研究結果から、卵黄の食べ始める時期が離乳中期から初期に変更になった。表中の表記を加熱した卵黄とする議論もあったが、「卵黄」とした。説明本文には「固ゆでした卵黄」であることを追記した。

## ⑤ 新規に、歯の萌出の目安と摂食機能の目安が追加

		離乳の開始 <span style="float:right">→</span> 離乳の完了			
		以下に示す事項は、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調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用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。	○リズムを大目につけていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	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
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。  慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 <b>④</b>	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		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	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。  離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

## ② 「共食」を追加

家族だけに負担をかけることがないように、家族に限定せず、誰かと一緒に食べるということを伝えるために追加された。

③

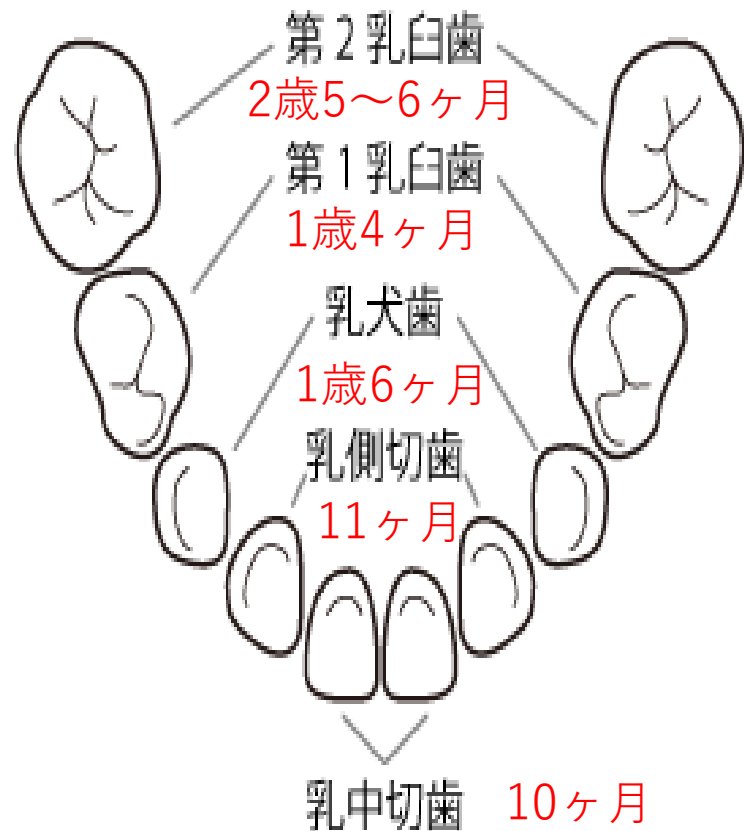
## ③ 離乳完了期の主食重量変更

離乳後期と完了期のギャップを埋めるため、「軟飯90g」から「軟飯80g」へ変更した。



# 歯の萌出時期の目安

## 生歯の時期の目安



- 離乳中期（生後7～8か月）頃から乳歯が生え始める
- 離乳後期（1歳前後）で前歯が、上下が8本揃う
- 離乳完了期（1歳6か月頃）に奥歯が生え始める
- 離乳完了期後半（1～1.5歳頃）第一乳臼歯（奥歯）が生える。
- 歯を使って食べるようになるのは、離乳完了期以降である。
- 3歳までに20本が生え揃う。咀嚼機能の完成は3歳頃と考える。



# 摂食機能の目安

離乳初期



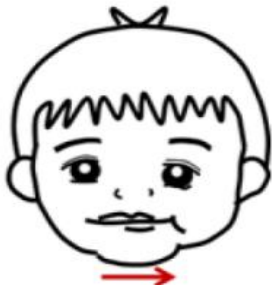
- 離乳初期、口を閉じて、食物の取り込みや飲み込みができるようになる。
  - 舌は前後に動くのみであるが、口に入った食物を舌で前から後へ送り込むことができる。かたまりは飲み込めず、口から出してしまう。

離乳中期



- 離乳中期、舌と上あごで、食物をつぶすことができるようになる。
  - 舌・あごの動きは前後から上下運動に移行し、それに伴い口唇は左右対称にひかれるようになる。

離乳後期



- 離乳後期、歯ぐきで、食物をつぶすことができるようになる。
  - 舌で食べ物を歯ぐきの上へのせられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになる。
  - 口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依って動く動きがみられる。
- 離乳完了期、歯を使えるようになる。



# 離乳食の調理形態

- 食品は、子どもが口の中で押しつぶせるような固さになるよう加熱調理をする。
- 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。
- 野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- 離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要になる。



# 離乳食の調理

- 離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。
- 離乳の開始時期は、調味料は必要ない。
- 離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食材のもつ味を生かしながら、薄味で調理する。油脂類についても少量の使用とする。
- 細菌への抵抗力が弱い時期であるため、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する（食中毒発生の予防）。
- 栄養士が、離乳食の作り方の提案をする場合、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じて、負担感が大きくならないように、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。





# 離乳の開始

- 離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を始めて与えたときをいう。

## ◆開始時期の子どもの発達状態の目安（サイン）

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上、自立して座れる
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる  
(哺乳反射が減弱してきます)
- 大人が食べている食べ物に興味を示す



# 離乳開始時期の注意点

- 生後5～6か月頃が適当である。ただし、個人差があるので、月齢は目安とし、子どもの状態をよく観察しながら、子どもが「食べたがっているサイン」に気がつくように、進められる支援が重要である。

## ◆与える食品の注意事項

- 果汁やイオン飲料を与える栄養的な意義は認められていない。
- **授乳期・離乳期とも、イオン飲料の摂取の必要性はない。**
- イオン飲料の多量摂取によるビタミンB<sub>1</sub>欠乏が報告されている。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症の危険があるので、1歳を過ぎるまでは与えない。



# 離乳初期（生後5～6ヶ月頃）

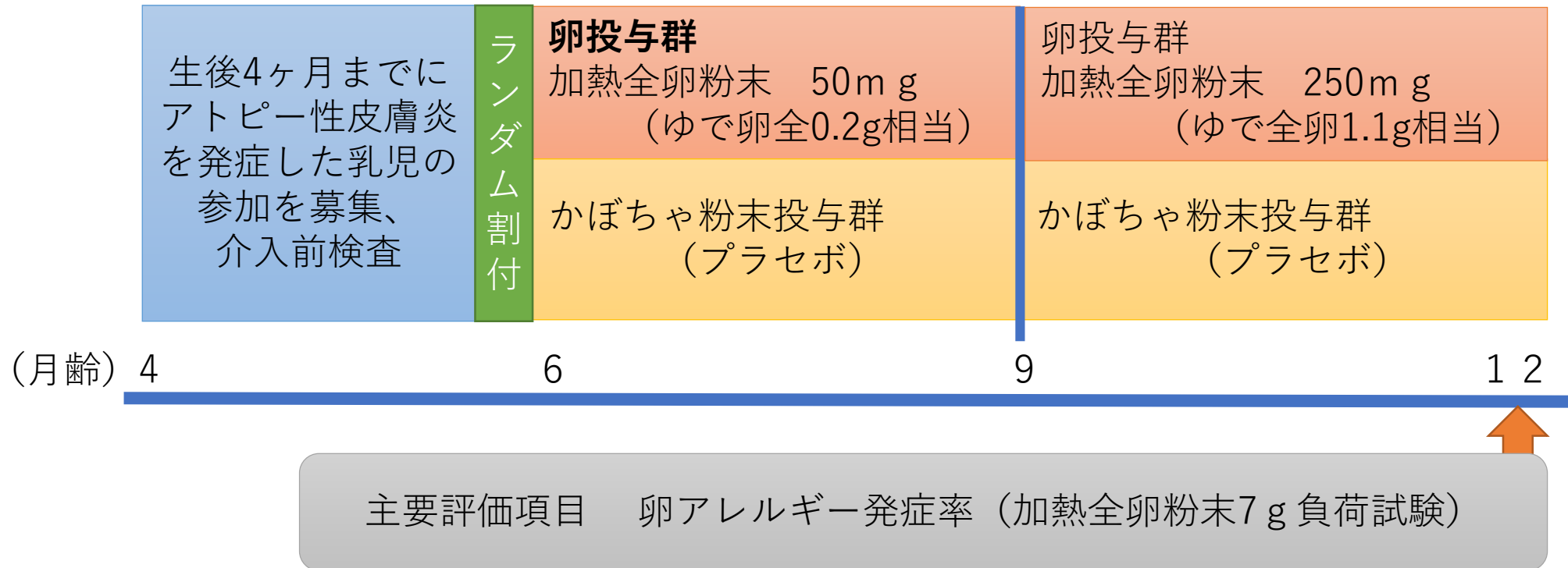
- 離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることを目的とする。
- 母乳、育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って、子どもが欲するままに与える。
- 食べ方は、口唇を閉じて、補食や嚥下ができるようになり、口に入っ  
たものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。
- 母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄  
欠乏を生じやすく、ビタミンDも欠乏しやすい。
- 離乳の開始時期、特定の食物摂取時期を遅らせても、食物ア  
レルギーの予防効果はない。



# 離乳早期から卵を摂取すると卵アレルギーが 予防できるか？ 日本人での研究結果

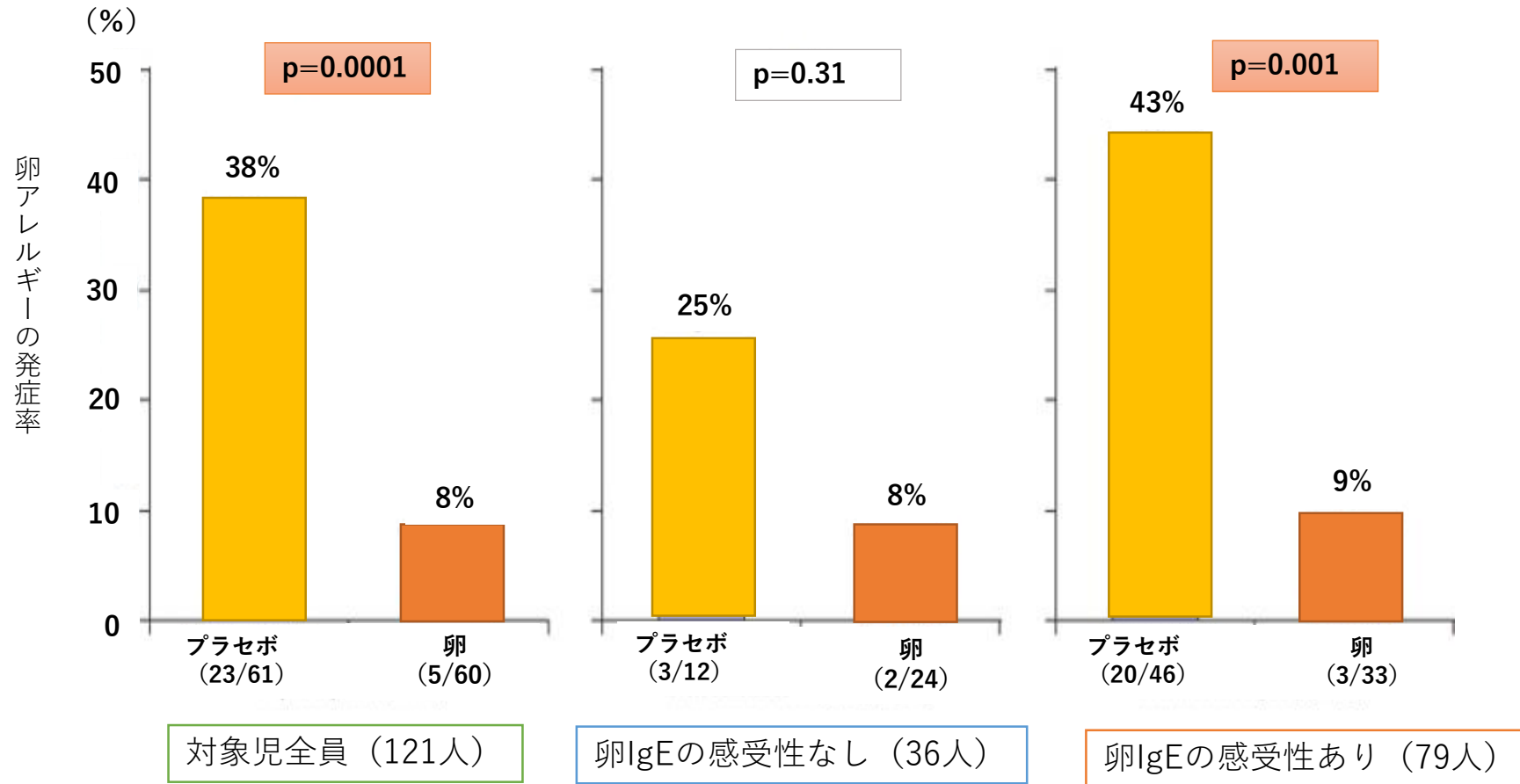
## • 介入試験の方法

国立成育医療研究センターアレルギー科 夏目統（おさむ）医師らが2016年に実施した研究



# 1歳時点での卵アレルギーの発症率

卵群では、1歳時点での卵アレルギーの発症率は低かった



# 離乳初期 食事の与え方

- 1日1回、1スプーンから与える。 1日1回は、お昼前が適切な時間。
- 食べさせ方は、スプーンを下唇に置き、赤ちゃんが口を開けて取りこむまで待つ。無理やり口の中に入れない。

## ◆スプーンでの与え方の手順

- ① スプーンで軽く下唇に触れ、軽くトントンとサインを送る。
- ② 口を開けたら、水平に下唇にスプーンを置く。
- ③ 上唇がおりてきて、離乳食を取り組むのを確認する
- ④ スプーンをゆっくり引き抜く。口の端からこぼれたら、何度でもすくい入れる。スプーンを上唇にこすりつけたり、口の中に入れないように気をつける。



# 離乳初期 食事の注意点

- おもゆやおかゆをすりつぶした「つぶし粥」から始める。固さは、ポタージュの固さ程度である。
- 慣れてきたら野菜をすりつぶしたものを与える。いつも同じ野菜にならないように種類を変えたほうがよいが、苦みや灰汁の強い野菜は控える。
- 甘い果汁は、お腹がいっぱいになってしまうので、この時期は与えない方がよい。
- 卵は卵黄だけを使用し、よく火を通して与える。卵は加熱することでアレルギー性が低下する。
- 母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取する。



# 離乳中期（生後7～8ヶ月頃）

- 舌でつぶせる固さ（おかゆやプリンや豆腐の固さ）のものを与える。
- 離乳食は1日2回与えて、生活リズムを確立していく。
- 授乳のリズムに沿って、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与える。
  
- 食べ方は、舌・顎の動きは前後から上下運動に移行し、それに伴い口唇は左右対称にひかれるようになる。
- 食べさせ方は、離乳食用平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。





# 離乳中期 食事の注意点

- つぶした食べ物を口の中で、ひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要になる。
- 1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事とする。
- 家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものに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。



# 離乳中期 食事の注意点 つづき

- 離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていくが、生で与えず、火を通して与える。
- 食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、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取り入れていく。
- ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。（牛乳を飲みすぎて離乳食が食べられず、鉄の摂取ができなくなることを防ぐ。）



# 離乳後期（生後9～11ヶ月頃）

- 離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。
- 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ、おかゆの固さ）のものを与える。
- 離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。
- 食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上へのせられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことができるようになる。
- 口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きがみられる。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へのせ、上唇が閉じるのを待つ。



# 離乳後期 食事の注意点

- 1日の栄養量の6～7割を摂取する。
- 1歳近くになったら、間食は時間を決めて与える。
- ほとんどの子が遊び食べなどの行動を経験する。  
言葉かけやサポートをして上手に対応する。
- フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。
- 離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用する。



# フォローアップミルクは必要な子のみ

- 9か月以降離乳期に飲む不足しがちな栄養素を補うためのミルクであり、乳児期に飲む母乳代替食品（育児用ミルク）ではない。
- 離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。
- 離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用する
- フォローアップミルクの鉄含有量（6商品平均9.0mg/100g）は育児用ミルク（平均6.5mg/100g）の約1.4倍である。



# 離乳後期以降 ～手づかみ食べ支援のポイント～

- 手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動である。
- 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、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。

## ◆手づかみ食べのできる食事の用意

- ご飯をおにぎり、野菜類の切り方を大きめに切るなど
- 前歯を使って自分なりの一口量を噛みとる練習をする
- 食べ物は子供用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意する

## ◆汚れてもよい環境を

- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールを敷くなど、片付けしやすいように準備する

## ◆食べる意欲を尊重する

- 食事はたべさせるのではなく、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する
- 自発的に食べる行動を起こさせるには、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保つ



# 離乳完了期（12～18か月）

- 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、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用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う。離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。
- 食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。
- 母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。
- 食べ方は、手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。



# ベビーフードの利用

- ベビーフードは、市販の離乳食であり、各月齢の子どもに適するような固さに調整されて、多様な製品が市販されている。
- 「平成27年乳幼児栄養調査」において、離乳食について何かしらの困ったことがあると回答した保護者は74.1%であり、「作るのが負担、大変」と回答した保護者の割合は最も高く、33.5%であった。
- 離乳食は、手作りが好ましいが、ベビーフード等の加工食品を上手に使用することにより、離乳食を作ることに對する保護者の負担が少しでも軽減するのであれば、それも一つの方法である。
- 手軽に使用ができる反面、そればかりに頼ることの課題も指摘されていることから、ベビーフードを利用する際の留意点をふまえ、適切な活用方法を周知することが重要である。





# ベビーフードの一例 生後5か月



# ベビーフードの一例 おやつ



## ベビーフードの利点と課題

### 【利点】

- ① 単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数、調理形態も豊かになる。
- ② 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
- ③ 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になる。

### 【課題】

- ① 多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- ② ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素などのバランスが取りにくい場合がある。
- ③ 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、軟らかすぎることもある。



## ベビーフードを利用する時の留意点

◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。

◆離乳食を手づくりする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手づくりする際の参考に。

◆用途にあわせて上手に選択を。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も多様。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。ベビーフードを利用するに当たっては、品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。



生後5か月からの

# 離乳スタート ガイド



離乳食にまつわる  
フェイク情報に  
惑わされないために

離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。  
主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、  
授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。  
うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

## 食事の楽しさを 教えてあげよう

何よりも大事なのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするので、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



## 離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかり観察しましょう。5～6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良くて、ママにも時節にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- 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



## 離乳食作りを楽にするテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするときに食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。



## 成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて、母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも、離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて、栄養バランスを考えていきましょう。とはいえ、難しく考えず、炭水化物・ビタミン/ミネラル・たんぱく質を組み合わせれば大丈夫。不足しがちな鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。



エネルギーとなる

### 炭水化物



米 パン めん類 シリアル いも

体の調子を整える

### ビタミン・ミネラル



野菜 果物 海藻きのこ

体を作る

### たんぱく質



肉 魚 卵 大豆・大豆製品

## 鉄欠乏性貧血

### 予防が大切です！



6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を多く含む食品を豊富にしたメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

#### 鉄の多い食品

- 大豆製品
- ほうれん草
- 牛肉
- 卵
- まぐろ
- 青魚の魚
- 小松菜
- 豚肉
- レバー

## 離乳食期に与えないで！

- × はちみつ（1歳まで）
- × 牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- × 香辛料（1歳まで）
- × 肉・魚・卵の生もの
- × カフェイン
- × のどに詰まりやすいもの

## 離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は、大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子をみながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

## アレルギーの原因はママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんはさまざまな栄養素を必要とするため、特定の食品をとらないことによる栄養不足の影響のほうが心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。



## 家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

### 5つのテクニック



#### ① つぶす（すりつぶす）

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



#### ② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を避け切るようにすると食べやすくなります。



#### ③ のばす（薄める）

ゆでた食材を水分を加えてのばします。湯や出汁、湯炊き育児用ミルクを活用します。



#### ④ ほぐす

肉や自身魚を食べやすくする時に、フォークが便利ですが、ボウ豪に入れて指先でほぐすのがおすすめです。



#### ⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みやすい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。

とりわけ離乳食のポイントが簡単！  
3つのタイミングと5つのテクニックをマスターするだけ！



### 3つのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入る前
- ② 大人の味付けをする前
- ③ 油っぽい食材を使う前

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの栄養士、保健師などに相談することができます。

### 問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課  
〇〇市〇〇〇〇-〇〇〇〇 TEL: 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇 (代表) FAX: 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

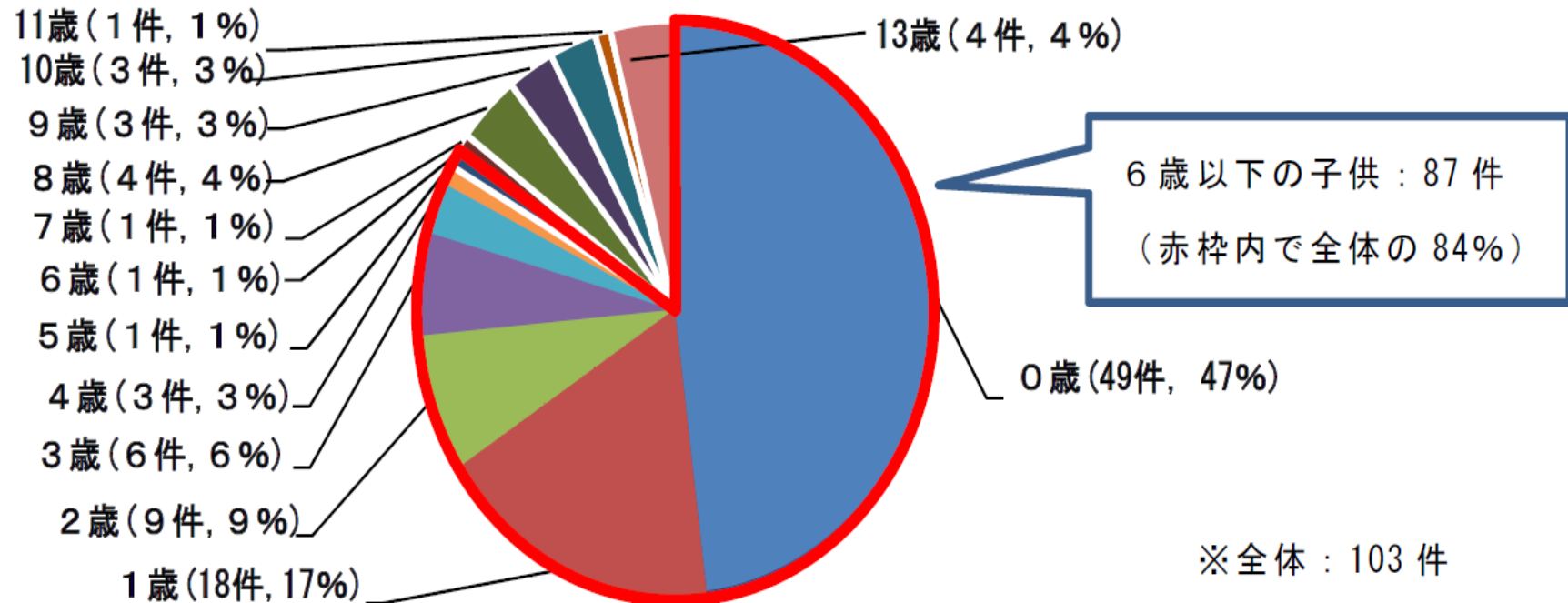
厚生労働省 2019年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「授乳、離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究



# 食品による子どもの窒息事故が増えている

平成22～26年までの5年間、子供（14歳以下）の窒息死事故623件のうち食品による窒息死事故は約17%（103件）

図1 子供（14歳以下）の食品による窒息死事故の年齢別発生件数及び比率



<sup>1</sup> 子供（14歳以下）の窒息死事故の内訳は、就寝時（173件、28%）、胃内容物の誤えん（170件、27%）、食物の誤えん（103件、17%）の順となっています。なお、誤えんとは、食道に入るべき食品や唾液等が誤って気道（声門下）に入ることです。



# 食品による子どもの窒息事故の内訳

図2 窒息死事故の原因となった食品と発生件数

食品の分類	件数
菓子類（マシュマロ、ゼリー、団子など）	11 件
果実類（りんご、ぶどうなど）	5 件
パン類（ホットドッグ、菓子パンなど）	4 件
肉類（焼肉、唐揚げなど）	3 件
その他の食品（餅、寿司、チーズ、そうめんなど）	8 件
原因となる食品不明	72 件
計	103 件





# 食品による子どもの窒息事故 事例 離乳食

## ■事例2（離乳食）

離乳食を喉に詰まらせたことにより窒息した。一時意識不明となり、I C Uに入院したが、その後退院した。

（特定教育・保育施設等における事故情報データベース、情報掲載年月：平成27年6月、0歳、要入院）



# 食品による子どもの窒息事故 事例 菓子類

## ■事例 1（菓子類－飴）

保育所で2 cm 大の飴玉を食べた後、嗚咽と息苦しさがあり、保育士が背中を叩くなどしたが飴玉は出てこず、救急搬送した。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成 27 年 12 月、4 歳、軽症）

## ■事例 2（菓子類－飴を除く。）

保護者が子供を見ているときに、子供がマッサージ機の背もたれに腰掛けていてそこから転落し、硬いせんべいを喉に詰まらせて呼吸困難になった。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成 25 年 5 月、2 歳、要入院）



# 食品による子どもの窒息事故 事例 おやつ

## ■事例 3（豆・ナッツ類）

ピーナッツを食べた直後にむせて、強くせき込み始め、せき込みが継続し、顔面蒼白になってきたため、救急車を要請した。主気管支に異物を認め、緊急で気管支鏡の検査を施行した。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成 23 年 1 月、3 歳、重症）

## ■事例 4（パン類）

子供が保育園でおやつのホットドッグ（パン、ゆでキャベツ、ソーセージ）を誤えんし、急にせき込み、息苦しくなった。背中を叩くなどしたが、呼吸がゼーゼーしてきたので、近くの病院を受診した。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成 24 年 5 月、1 歳、要入院）



# 食品による子どもの窒息事故 事例 果物

## ■事例 1（果実類）

母親が同席している食卓に座り、ぶどう（直径3cm大、皮を剥いた種なし）を丸ごと1個、一人で食べていた。特に風邪などの様子もなかったが、突然せき込んだ後、泡を吹いて意識消失した。そばにいた母親が手がかき出そうと試みたができず、救急要請した。その後、子供を抱えて家の外に出た際、通行人が腹部突き上げ法<sup>6</sup>を施行し、ぶどうは一塊で排出された。

（日本小児科学会 傷害速報、発生年月：平成25年8月、2歳、要入院）



# 食品による子どもの窒息事故 事例 食べ方

## ■事例5（一口の量が多かった事例）

グミ（1 cm × 1 cm × 1.5 cm）を10個ほど一気に食べて喉に詰まらせて意識が混濁し、顔面蒼白になってきたため、救急車を要請した。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成27年3月、3歳、中等症）

## ■事例6（遊びながら食べていた事例）

父親が食べていたアーモンドを8等分くらいに砕いて小さくし、子供に食べさせていた。2人の兄と遊びながら食べていたら突然むせ込み、一部は吐き出した。その後からせき込み、喋る時にヒューヒューと音がした。左主気管支に異物が詰まった疑いがあり、気管支鏡で検査した結果、異物が確認され摘出した。

（医療機関ネットワーク、受診年月：平成27年7月、1歳、要入院）



# 食品による子どもの窒息事故を防ぐポイント

## (1) 食品の与え方

- ①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。
- ②一口の量は子供の口に合った無理なく食べられる量にし、飴やタブレットなど喉に詰まりやすい食品を食べさせる場合は大きさに注意しましょう。
- ③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。
- ④年長の子供が、乳幼児にとって危険な食品を与えないよう注意しましょう。



# 食品による子どもの窒息事故を防ぐポイント

## (2) 食事中に注意すること

- ①遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせないようにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促しましょう。
- ③食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- ④食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
- ⑤食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。



# 教育・保育施設における子どもの食事中の注意事項

## ◆ 食事中の誤嚥に注意する

- ①職員は、子供の食事に関する情報（咀嚼<sup>そしゃく</sup>、えん下機能や食行動の発達状況、喫食状況）について共有する。また、食事の前には、保護者から聴き取った内容も含めた当日の子供の健康状態等について情報を共有する。
- ②子供の年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性があることを認識して、食事の介助及び観察をする。





# 教育・保育施設における子どもの食事中の注意事項

## ③ 食事の介助の注意点

- ・ ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子供の意思に合ったタイミングで与える。
- ・ 子供の口に合った量で与える（一回で多くの量を与えすぎない。）。
- ・ 食べ物を飲み込んだことを確認する（口の中に残っていないか注意する。）。
- ・ 汁物などの水分を適切に与える。
- ・ 食事中に驚かせない。
- ・ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- ・ 正しく座っているか注意する。



# 教育・保育施設における子どもの食事中の注意事項

- ④食事中に誤えんが発生した場合、迅速な気付きと観察、救急対応が不可欠であることに留意し、施設・事業者の状況に応じた方法で、子供（特に乳児）の食事の様子を観察する。特に、食べている時には継続的に観察する。
- ⑤過去に、誤えん、窒息などの事故が起きた食材（例：白玉風の団子、丸のままのミニトマト等）は、誤えんを引き起こす可能性を保護者に説明し、使用しないことが望ましい。



# 窒息を起こしやすい食品

## 窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるっとしているもの



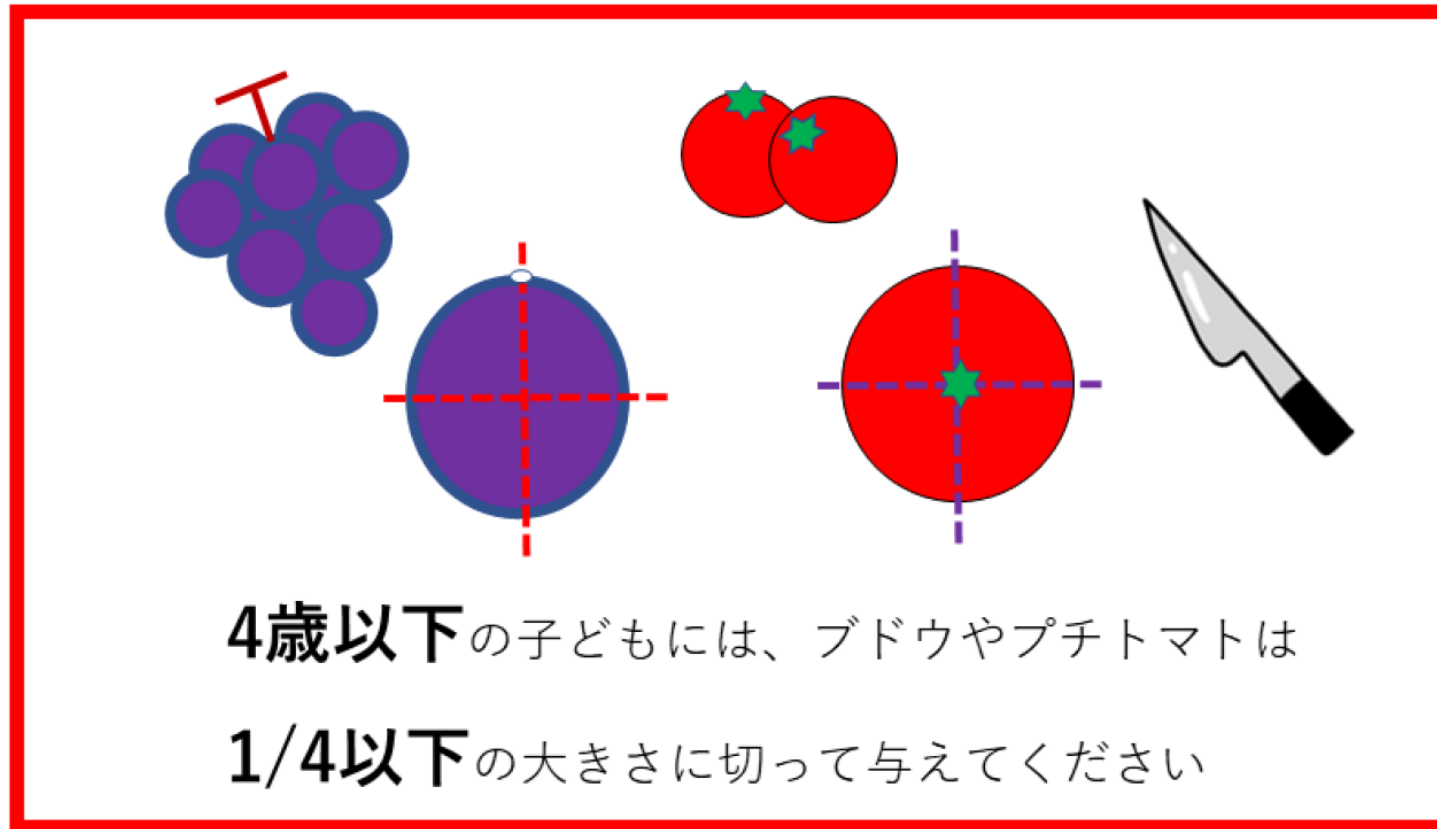
粘着性が高く唾液を吸収するため  
飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



# 窒息を起こしやすい食品の与え方 切り方



# 窒息を起こしやすい食品と与え方

## 丸いもの・つるっとしたもの

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸いもの・つるっとしたもの	弾力あり	プチトマト、 <u>ブドウ</u> 、さくらんぼ、うずらの卵、球形のチーズ、カップゼリー、 <u>ソーセージ</u> こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1/4カットにして小さくする</li> <li>・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物などが入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、更に窒息の危険がある。</li> <li>・ソーセージは縦半分に切る</li> <li>・こんにゃくは使用しない</li> <li>・1 cmに切った糸こんにゃくを使用</li> </ul>
	粘着性が高い	白玉団子	つるっとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	<u>あめ</u> 、 <u>ピーナッツ</u> などの豆類、ラムネ	4歳以上になってから

下線ありは、頻度が高い食品



# 窒息を起こしやすい食品と与え方

## 粘着性あり・固い・弾力あり

食品の形態・特性	食材	予防・注意点
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの	餅、ごはん、 <u>パン</u> 類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分を摂ってのどを潤してから食べる</li> <li>・一口量を守って詰め込まない</li> <li>・良く噛む</li> </ul>
固く噛み切りにくいもの	エビ、貝類	2歳以上になってから
	<u>リンゴ</u> 、イカ、 <u>肉</u> 類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さくする</li> <li>・水菜は1-1.5 cmに切る</li> <li>・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意</li> </ul>
弾力があり噛み切りにくいもの	きのこ類（えのき、しめじ、まいたけ、エリンギなど）	1cm程度に切る
	グミ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4歳以上になってから</li> <li>・口に入れるのは1個ずつにする</li> </ul>

下線ありは、頻度が高い食品



# 窒息を起こしやすい食品と与え方

## 唾液を吸収してしまうもの

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用する。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む

出典：日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」



# 窒息が起きてしまったとき

## 1歳未満の乳児

### 胸部突き上げ法



片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。  
心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

### 背部叩打法



片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。  
もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

繰り返す

## 1歳以上の幼児

### 腹部突き上げ法



背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。  
その手を腹部を上方へ圧迫しましょう。





# この講座の参考資料

1. 「授乳・離乳の支援ガイド 2019」厚生労働省
  - [授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）（mhlw.go.jp）](https://www.mhlw.go.jp)
  - 概要
  - 2007年に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」の運用から約10年が経過するなかで、科学的知見の集積、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化がみられたことから、ガイドの内容を検証し、改定した。保健医療従事者、施設従事者など、支援にかかわる関係者向けにまとめられている
  - 育児環境の変化は、「平成27年度乳幼児栄養調査結果」（厚生労働省）の内容が引用されている。
2. 「生後5か月からの離乳スタートガイド」厚生労働省
  - [資料3（mhlw.go.jp）](https://www.mhlw.go.jp)
3. 消費者庁 News Release 「食品による子供の窒息事故に御注意ください！」（平成29年3月）
  - [170315kouhyou\\_1.pdf（caa.go.jp）](https://www.caa.go.jp)
4. 公益社団法人 日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会 「食品による窒息 子どもを守るためにできること」
  - [20201030chissoku.pdf（jpeds.or.jp）](https://www.jpeds.or.jp) (2020.10.25)
5. 公益社団法人 日本小児科学会 「子どもの事故と対策」
  - [事故と対策 - 窒息（kodomo-qq.jp）](https://www.kodomo-qq.jp)



# この講座内容を理解できたかチェック

以下の内容、正しければ○、誤りならば×でチェックしてみましょう

- ① イオン飲料の多量摂取により、ビタミンB<sub>2</sub>欠乏になる。
- ② 卵黄は離乳中期から開始する。
- ③ 母乳育児の場合、生後9か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすく、ビタミンDも欠乏しやすい。
- ④ 牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。
- ⑤ 離乳後期以降、手づかみ食べをすることにより、前歯で一口量を噛みとる練習もできる。



# この講座内容を理解できたかチェック ヒント

以下の内容、下線部は正しいでしょうか？誤っている内容は3つです。

- ① イオン飲料の多量摂取により、ビタミンB<sub>2</sub>欠乏になる。
- ② 卵黄は離乳中期から開始する。
- ③ 母乳育児の場合、生後9か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすく、ビタミンDも欠乏しやすい。
- ④ 牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。
- ⑤ 離乳後期以降、手づかみ食べをすることにより、前歯で一口量を噛み  
とる練習もできる。

