

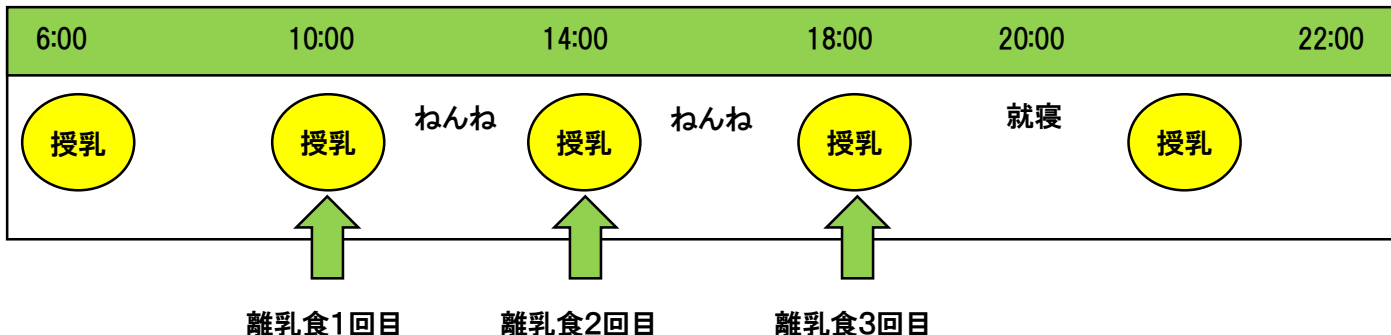


## 離乳食を始めましょう



### ☆離乳食を始める前に...

離乳食の開始は5~6か月頃。4か月頃から授乳のリズムを意識してみましょう！毎日同じくらいの時間に授乳をすると、離乳食の時間も自然と決まってきます。消化のリズムがつくと、赤ちゃんの体が離乳食を受け入れやすく、消化しやすくなります。



### ☆離乳食の役割って？～味覚の学習～

離乳食には、成長に必要な栄養をとる役割、咀嚼機能・消化機能を高める役割、五感(におい、舌触り、味、食べる音等)を刺激し脳の発達を促す役割などさまざまありますが、その1つに「味覚の学習」という役割があります。

#### 5つの味覚

- ① 甘味
- ② うま味
- ③ 酸味
- ④ 苦味(辛味、渋味)
- ⑤ 塩味

後天的味覚(毒物発見の味覚)  
反射的に吐き出してしまう味覚

食べられる味覚にする  
必要がある

◇どうしたら食べられる味覚にできるの？



#### 味覚の記憶

- ・食べ物の選択
- ・快・不快を感じる
- ・味覚野に基づき、食べたい・食べたくないを判断

酸味・苦味(辛味・渋味)を食べたときに、快の気持ちと一緒に記憶すると次も食べたいと判断できるようになる！

◇どうしたら快の気持ちになる？

酸味・苦味(辛味・渋味)を食べた時に大好きなおうちの人が笑顔になったり、ほめてくれると快の気持ちになります。

酸味・苦味(辛味・渋味)のある食材(果物やトマト・ほうれん草など)を食べることができたときは  
いっぱいほめてあげましょう！

☆離乳食はどのくらいあげたらいいの？



離乳食を開始して1か月は量と種類を1さじずつ増やしていきます。1か月を過ぎたらそれぞれの月齢の胃の大きさをもとにどのくらいあげたらいいのか考えてみましょう。

○ は 200ml(計量カップ1杯)を表します。

6か月 (胃の大きさ 200ml)		(1回食)	離乳食 50ml+ミルク 150ml
7か月 (胃の大きさ 200ml)		(2回食)	離乳食 100ml+ミルク 100ml
9か月 (胃の大きさ 200ml)		(3回食)	離乳食 150ml+ミルク 50ml
1歳 (胃の大きさ 200~250ml)			食事 200ml 3回 +補食 (果物 50ml、牛乳 またはミルク 100ml) 2回
1歳6か月 (胃の大きさ 250ml)			食事 200ml、牛乳 50ml 3回 +補食 (果物 50ml、牛 乳 100ml~150ml) 2回
3歳 (胃の大きさ 400~450ml)			食事 300ml、牛乳 50ml 3回 +補食 (果物 50ml、牛 乳 100ml~150ml) 2回

※体重が 14kg を超えたら補食は午後の 1 回で間に合うようになります。

量はあくまでも目安です。少なかったり、多かったりすると不安になりますが、体重が成長曲線に沿って順調に増えていけば、「今の食事量」が「お子さんに合った食事量」ということになります。代謝量も運動量もお子さんによって違います。上の表を参考に体重の変化もみながら、食事を進めていきましょう！

