

離乳食教室



日時 平成20年10月16日(木)
13:30~15:30
場所 新冠町保健センター

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り変わる過程をいいます。この間に乳児の食べ方は、乳汁を吸うことから、食べ物をかみつぶして飲み込むことへ発達し、食べられ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きます。また食事の仕方は次第に自立へと向かっていきます。

離乳を始めるお子さんのサイン

時期は、生後**5, 6**か月頃が適当といわれています。

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてやると座れる
- ・食物に興味を示す
- ・スプーンなどを口に入れても下で押し出すことが少なくなる など

離乳食の作る時のポイント

(気をつける食品)

- ・はちみつは、乳児がアレルギー予防のため、満1歳までは使いません。
- ・卵は、卵白にアレルギー症状を起こすこともあるので、7、8か月から卵黄から始め、様子を見て全卵を使うようにします。
- ・牛乳は、料理には使えますが、貧血を起こすこともあるので、飲むことは1歳からにします。

(食べものアレルギー)

家族にアレルギー症状があった人がいたり、すでに子どもが発症している場合は、医師に相談して、予防や治療を行います。医師の指示を受けずにアレルギー除去をすることは、お子さんの成長・発達を損なうおそれがあります。お子さんの成長にしたがって食べられるようになる食品もあるので、医師の指示を受けることが必要です。

● アレルギー反応が起こりやすい食品

- ・発症数が多く、重症度が高いもの
小麦、そば、卵、牛乳、落花生
- ・重篤な健康被害がみられているもの
あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン など

(調理法)

- ・ 「きざむ」「茹でる」「すりつぶす」の調理法で、お子さんが食べやすい、固さや大きさに工夫していきます。
- ・ 味付けは、それぞれの食品の持つ味を生かして薄味にします。大人の食事から取分けるときは、味をつける前に取り出します。油は少量にします。
- ・ お子さんは、細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面には十分に気をつけます。また、食材は1歳までは加熱調理をしてから与えます。

離乳の完了

形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになる、生後12か月から18か月頃です。食べ物を上手に食べられるようになるのは、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳ころです。

お子さんの成長

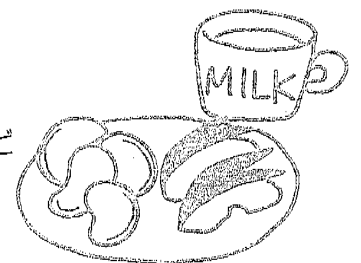
食事量がお子さんにとって調度よいのかは、体重と身長の成長の伸びをみていきます。成長曲線のグラフに記入して、曲線のカーブに沿っているかどうかをみてみます。からだの大きさや発育には個人差があり、一人一人特有の線を描きます。

間食の役割

一度にたくさんの食事量を食べられないときは、間食の時間を使って栄養を補うようにします。また水分補給ができるように、お茶などを一緒に飲むようにします。

(間食の種類)

- ・ 季節の果物
- ・ 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・ おにぎり、ふかしもちなどの食事のときに食べられなかった食品 など



間食の回数は決めましょう！

ダラダラと食べ物が口の中にある状態は、むし歯を作る原因になります。間食をするときは、時間帯と1日の回数を決めて、食べるようにしましょう。

※ 水分補給について

果汁・イオン水・赤ちゃん用ジュースは甘い味がするので、お子さんの食欲を落とす原因や体重が増える原因になります。水分補給は、白湯・麦茶・ほうじ茶などを飲むようにしましょう。

もし発熱で、母乳・ミルク・白湯などを飲めない、食事を食べれないときにイオン水を利用するようにしましょう。

生後5, 6か月ころ

(食べ方の目安)

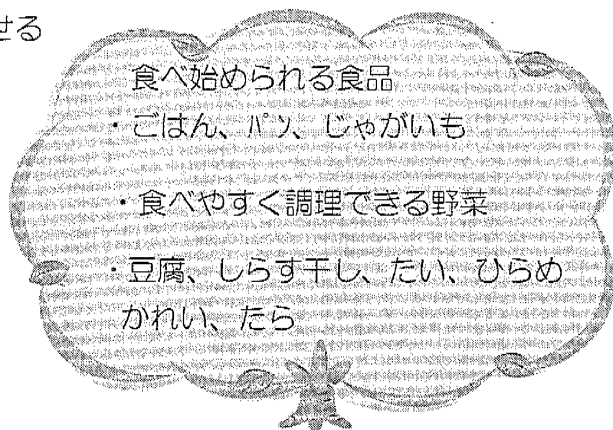
- ・ 子どもの様子をみながら、1日**1回**1さじずつ始める
- ・ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える
- ・ 開始して1か月を過ぎた頃から1日**2回**食にし、母乳やミルクは離乳食のあとにそれぞれ与え
- ・ 母乳は子供の欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度にする
- ・ 穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせる

(食事の目安)

なめらかにすりつぶした状態

食品の種類

①穀類	アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始め、じゃがいもなども始めましょう。
②野菜・果物	すりつぶした野菜、果物などを始めましょう。
③魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚(生魚、塩抜きしたもの)などを始めましょう。



※ ベビーフードについて

初めての離乳食作りでわからないことがあるときは、ベビーフードが参考になります。手作りのものとは味が違いますが、調理するときの固さや大きさの参考にしたり、調理しにくい食品のあるときは、利用することも出来ます。全く使わないのではなく、上手に活用してみましょう。

7, 8か月ころ

(食べ方の目安)

- ・ 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

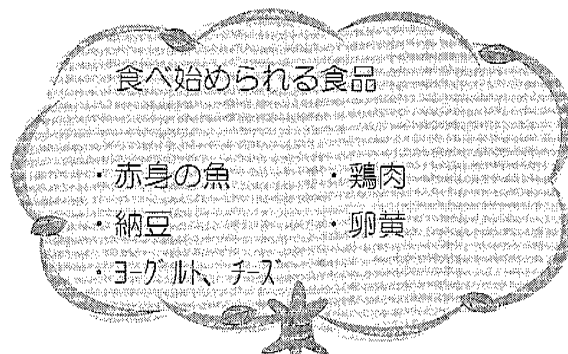
(食事の目安)

舌でつぶせる固さ

1回当たりの量

赤ちゃん用スプーン1盛りは5g。

①穀類 (g)	全がゆ50~80
②野菜・果物 (g)	20~30
③魚 (g)	10~15
または肉 (g)	10~15
または豆腐 (g)	30~40
または卵 (g)	卵黄1~全卵1/3
または乳製品 (g)	50~70



9か月から11か月ころ

(食べ方の目安)

- ・食事のリズムを大切にし、1日**3回**食に進めていく
- ・家族と一緒に楽しい食卓体験ができるようにする
- ・離乳食の後に、母乳または育児用ミルクは1日2回程度与える
- ・鉄が不足しやすいので、赤身魚や肉、卵を取り入れる

食べ始められる食品

・青魚
・牛肉

(食事の目安)

歯ぐきでつぶせる固さ

1回当たりの目安量

①穀類 (g)	全がゆ90～軟飯80
②野菜・果物 (g)	30～40
③魚 (g)	15
または肉 (g)	15
または豆腐 (g)	45
または卵 (g)	全卵1/2
または乳製品 (g)	80

※ フォローアップミルクについて

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く、魚・肉・豆腐・卵・乳製品などのたんぱく質性食品に含まれる鉄分不足を補うものです。9か月頃の赤ちゃんには貯蔵鉄が減少し、鉄分が不足する可能性があります。しかし、離乳食はお子さんが食べものを食べる練習するためのものです。できるだけ食事にとんぱく質性食品を取り入れるようにして、上手く進まないときにフォローアップミルクを利用するようにしましょう。

12か月から18か月ころ

(食べ方の目安)

- ・1日**3回**の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

食べ始められる食品

・豚肉
・牛乳

(食事の目安)

歯ぐきで噛める固さ

1回当たりの目安量

①穀類 (g)	軟飯90～ご飯80
②野菜・果物 (g)	40～50
③魚 (g)	15～20
または肉 (g)	15～20
または豆腐 (g)	50～55
または卵 (g)	全卵1/2～2/3
または乳製品 (g)	100

※ 手づかみについて

お子さんが、目で食べものの位置や大きさ、形を確かめ、手でつかむことによって、固さや温度を確かめ、どの程度のかで握ればよいのかを覚えます。また、口まで運ぶことの練習になります。

この時期は自分で食べたいという欲求も出てくるので、周りが汚れてもいいよう準備をしてあげましょう。

生後5. 6か月 なめらかにすりつぶした状態(10倍がゆ)

材料) ごはん 1さじ
水 3さじ

- 作り方) ①鍋にごはん・水を入れて、軽く混ぜ水につけておく。
②鍋を火にかけ、ごはんが柔なるまで煮て、蒸らしておく。
③取り出して、すり鉢で、なめらかにすりつぶす。
④水分が足りないようであれば、湯を加えて、のばす

7. 8か月 舌でつぶせる固さ(全粥)

材料) ごはん 2さじ
水 3さじ

- 作り方) ・①②は5. 6か月と同じ。
・鍋から、すり鉢へ移し、つぶす。
・水分が足りなかったら、湯を加えて、のばす

9か月から11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ(全粥から軟飯)

材料) ごはん 3さじ
水 ｺｯﾌﾟ 3/4杯

- 作り方) ・鍋にごはん、水を入れ、軽く混ぜる。
・鍋を火にかけ、ごはんが柔らかくなるまで火にかける。
・火から降ろし、蒸らしておく。
・水分が足りなかったら、湯を加え、さらに火にかける。

12か月から18か月頃 歯ぐきで噛める固さ(軟飯からご飯)

材料) ごはん 3さじと少し(50g)
水 ｺｯﾌﾟ 1/2杯(90ml)

- 作り方) ・9から11か月頃を同じように作り、固さは、歯ぐきで噛める固さにする。

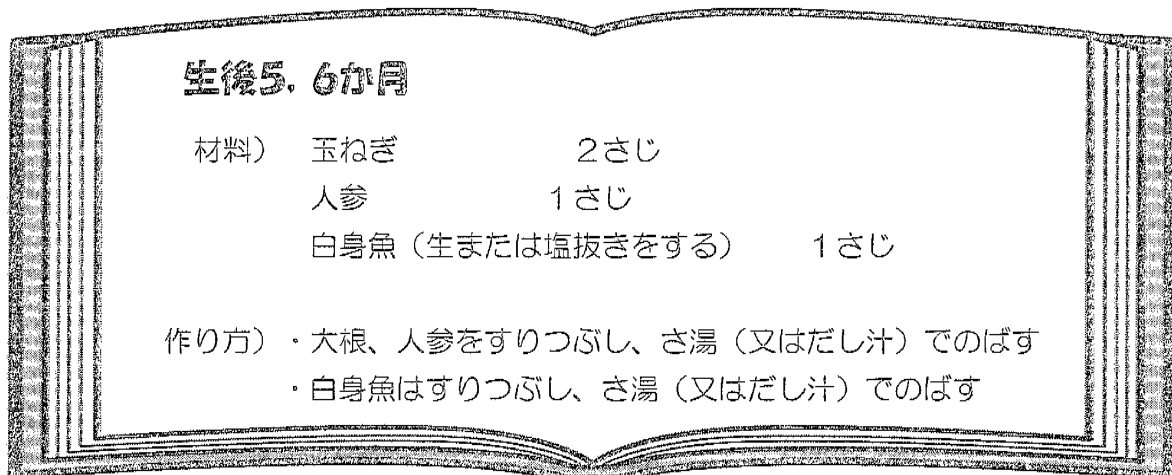
・大人の食事を作るとき、味をつける前に取り出して作る ティースプーンを目安にしています。

例えば、大人の肉じゃがを作るとき

材料) 野菜類 人参
玉ねぎ
たんぱく質食品 肉(5, 6か月の頃は白身魚を用意します)

作り方) ・人参、玉ねぎを柔らかく煮る
・味をつける前に取り出す
・白身魚をゆでておく

(お子さん用のメニューの1回量)



7. 8か月

材 料) 玉ねぎ 3さじ、人参1さじ、鶏ささ身 2さじ、(塩ひとつまみの1/3)
作り方) ・玉ねぎ・人参は、おおよそ2mmに切り、だし汁または白湯でのばす
・肉は、茹でてよくすりつぶし、だし汁または白湯でのばす

9か月から11か月頃

材 料) 玉ねぎ 4さじ、人参 2さじ
鶏のひき肉(又は鶏むね・もも、牛肉ひき・赤身) 3さじ
(塩ひとつまみの1/3)
作り方) ・玉ねぎ・人参はおおよそ5mmに切る
・肉は、茹でてあらくすりつぶし、だし汁または白湯でのばす

12か月から18か月頃

材 料) 玉ねぎ 5さじ、人参3さじ、肉(鶏、牛、豚) 3さじ(塩 ひとつまみ)
作り方) ・玉ねぎ・人参は、おおよそ1cm角に切り、さ湯(又はだし汁)でのばす
・肉は、茹でて、細かくほぐす又は包丁でたたき、だし汁または白湯でのばす



野菜カレー (1人分)

材料

玉ねぎ 1/4こ

ひき肉 30g

にんにく 少々

しょうが 少々

植物油

食塩 少々

こしょう 少々

トマト 1/4こ

なす 1/4本

ピーマン 1/2こ

かぼちゃ 2切れ

コンソメ 1/5こ

水 3/4カップ

カレールウ 1かけ

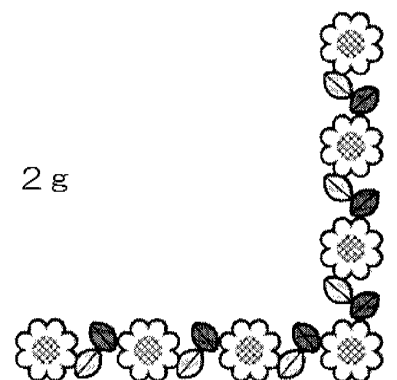
作り方

(下準備)

- ・ 玉ねぎは、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
- ・ トマト、なす、ピーマンは小さめのざく切りにする。
- ・ かぼちゃは、ざく切りにする。
- ・ 湯で、コンソメを溶かしておく。

- ① 鍋を熱し、油を回し入れ、にんにく、しょうがで香りをつける。
- ② 玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ひき肉を加え、ぽろぽろに炒め、塩、こしょうをする。
- ④ トマトを加えて炒め、水分が出てきたら、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ スープを加え、20分ほど煮込む。
- ⑥ カレールウを入れ、煮溶けたら火を止めておく。

エネルギー 244Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 10.2g
食物繊維 3.7g 食塩 2.5





果物アイス (1人分)

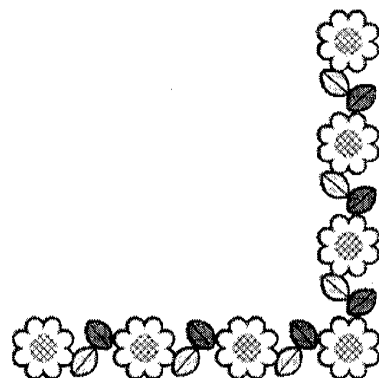
材料

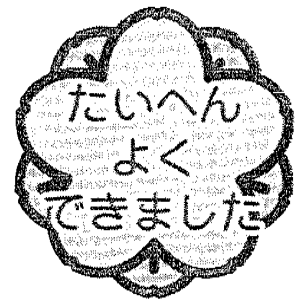
みかん (缶) 3粒
キウイフルーツ 4切れ
バナナ 4切れ

作り方

- ① みかんは汁気をよくきる
- ② キウイフルーツは、厚さ1センチの輪切りにし、いちよう切りにする。
- ③ バナナは、厚さ1センチの輪切りにする。
- ④ 材料ごとにボールに入れ、冷凍庫で冷やす。

エネルギー 60Kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g
食物繊維 1.0g 食塩 0g



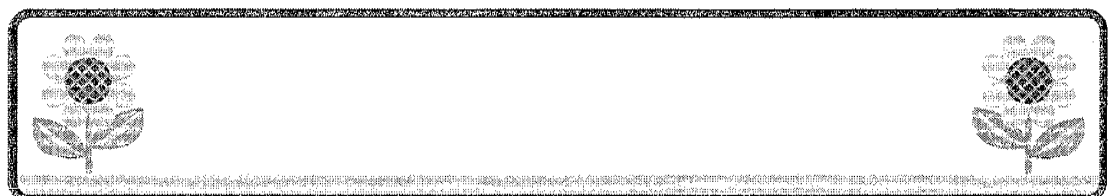


保護者の方へ お子さんの食生活を大切に育てましょう!

1～2年生「1日3回食事をするようにしよう」

幼児期(1～5歳)のころは体が小さい割りに、多くの栄養量を必要としていました。しかし、消化機能や咀嚼力(噛むこと)が十分に発達していなかったため、個人によっては3回の食事に加えて間食を摂る生活でした。しかし6歳頃になると、それらも発達をみせてきます。大人と同じように1日3回の食事から栄養を摂取出来るよう、お子さんの食事のリズムを整えてあげましょう。

平成20年度 第1回 おやこの楽しい料理教室





保護者の方へ お子さんの食生活を大切に育みましょう！

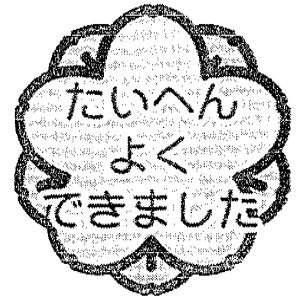
3～4年生「何でも食べるようにしよう」

学童期（6～11歳）は、ゆるやかな身体の発育ですが、特に身長伸びがみられる時期です。身体の発育を促すたんぱく質食品（肉、魚、卵、チーズ、大豆製品）は1日3回「おかず」として、加鈣が多く含まれる乳製品（牛乳、ヨーグルト）は牛乳であれば1日に300～400（約コップ2杯分）mlを摂るようにします。個人によってみられる「好き嫌い」は、簡単なお手伝いをさせてあげることから始め、お子さんの持つ「食べ物を食べる意欲を育てる」ことをさせてあげましょう。

※ 牛乳が飲めないお子さんには、牛乳を温める・料理に使う、他の加鈣が含まれている食品（ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、小松菜、水菜、チケソ菜、ほうれん草）等を食事のメニューに組み入れてあげましょう。

平成20年度 第1回 おやこの楽しい料理教室





保護者の方へ お子さんの食生活を大切に育てましょう！

5～6年生「正しい食生活を大切にしよう」

学童期後半にもなると、学校給食や家庭での食事を通して、お子さんも自分の食事量を加減することが出来てきますが、急速な身体の発育のある思春期（12～18歳）にも食事は大切な栄養源です。食生活は生活習慣によって変わりやすく、夜型生活の定着があると就寝時間が遅れて夜食を食べる・起床時間が遅くなると朝食を食べたくなくなる、というように関係しています。食生活の乱れは、栄養の偏り・栄養が少ないことから「痩せ」「貧血」、食事量が少ない・I祁ギ-の過剰から「肥満」になりやすい体質を作ります。家族と一緒に食事をする習慣を大切にしましょう。

平成20年度 第1回 おやこの楽しい料理教室



氏名 M. Sさん
年齢 40歳
性別 男性
家族 奥さん、10歳の女の子、7歳の男の子

(20歳のとき)

身長 170cm/体重 70.0kg (BMI 24)

食生活

ある平日の1日。

出勤は8時までなので、7時頃起き出し、テレビを見ながら朝食を食べる。

昼食は、奥さんが作ってくれた大好きな唐揚げと卵焼きが入ったお弁当を食べる。仕事もあるので、早く食べ終わるようにしている。

休憩時間にはお茶を飲んでいる。

夕食後は、おまんじゅう1個食べている。

(40歳のとき)

身長 170cm/体重 85.0kg (BMI 29.4)

食生活

ある平日の1日。

出勤は8時までなので、7時頃起き出し、食欲はあまりないので、コーヒーにスティックシュガー1本入れて、それを飲みながら新聞を読んで出かける。

昼食は、奥さんが作ってくれたお弁当を食べる。変わらず、早く食べ終わっている。

休憩時間には、甘めの缶コーヒー、または、ゼロカロリーのコカコーラを飲む。

夕食は、大皿に並べられているのをいくつか食べ、毎日ビール1缶(500ml)飲む。おつまみは、野菜スティックにマヨネーズをつけている。

夕食後は、おまんじゅう1個とどら焼き、ないときはカップラーメンを食べている。

- ・彼の食生活で、見直したら良いところはどこでしょう。

- ・彼が簡単に取り組めて、長く続けられそうなことを、提案してみましょう。

● 1日のアルコールの適量（純アルコール20g）

お酒	目安量 (ml)	エネルギー (Kcal)
ビール（中瓶1本） 	500	200
焼酎（1合） 	180	263
1日本酒（1合） 	180	193
ワイン（グラス2杯） 	240	160
ウイスキー（ダブル1杯） 	60	142

・ 1日にどれか1種類のお酒が1日の適量です。

・ 純アルコールにして1日60g以上を続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道のがんなどのリスクを高めます。

週に2日は休肝日をつくりましょう。

アンケート

本日は「からだの中から健康美」講座に参加いただきありがとうございます。今回の講座は、日常生活において役立てただけででしょうか。

講座に参加して、どのような感想をもたれたか、お聞きしたいと思います。

今後の講座の参考にもさせていただきたいと思いますので、当てはまるところに〇印、またはご記入のご協力をお願い致します。

・年齢 40代 ・ 50代 ・ 60代

・性別 男 ・ 女

・自分の食生活で、改善しなければならない点がありましたか。

はい ・ いいえ

・それは、どのようなことですか。

[]

・今後、自分の食生活を、改善しようと思いませんか。

はい ・ いいえ




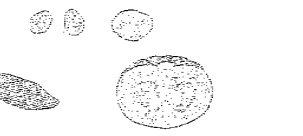


・講座に参加されての感想やご意見がありましたら、記入をお願い致します。

[]



ご記入ありがとうございます。

● 1食のメニューを組み合わせ、栄養のバランスをみてみよう

性別：女性 年齢：30～49歳 活動量：I
 1日の必要なエネルギー：1700 Kcal
 1食当たりのエネルギー：440 Kcal

	食品類	メニュー	エネルギーの差
主食 □ □ □ □ □	ごはん・パン・めん類  エネルギー源(炭水化物)	・ ・	80Kcal Kcal Kcal
主菜 □ □ □ □ □	魚・肉・卵・チーズ・大豆製品  たんぱく質・脂肪源	・ ・	106 Kcal Kcal Kcal
副菜 □ □ □ □ □	野菜  食物繊維・ミネラル		26Kcal Kcal Kcal
□ □	里芋・じゃがいも・さつまいも・れんこん・やまいも・かぼちゃ・とうもろこし 		26Kcal Kcal Kcal
油脂類	植物油・マヨネーズ・バター・マーガリン 		40 Kcal
調味料	みそ・みりん・砂糖・ケチャップ・加塩 		13 Kcal

1日の目安のエネルギー

果物  果物	・ ・	80Kcal Kcal Kcal
乳製品  牛乳・ヨーグルト	・ ・	160 Kcal Kcal Kcal

●エネルギーの違いをみてみよう

- ・肉の部位によるエネルギーの違い
- ・海藻、きのこ、こんにゃくのエネルギー
- ・調理方法によるエネルギーの違い

(例) 牛もも肉(脂肪あり) 209Kcal を、いろいろな方法で調理をしたとき

揚げる	() Kcal
炒める	() Kcal
煮る	() Kcal
蒸す、網焼き	() Kcal
ゆでる	() Kcal

(例) なす1本を揚げたときのエネルギーと、吸収される油の量

はるさめ揚げ	() Kcal	小さじ	() 杯
てんぷら	() Kcal	小さじ	() 杯
フリッター・フライ	() Kcal	小さじ	() 杯
素揚げ・唐揚げ	() Kcal	小さじ	() 杯

●栄養のバランスがよくなる食事の食べ方

1日3回、食事をしましょう

食事には、主食、主菜、副菜をそろえましょう

主食は、しっかり食べましょう

主菜には、魚・肉・卵・チーズと、大豆製品を組み合わせましょう

副菜は、野菜をしっかり食べましょう

毎日、果物や乳製品をとりましょう

アンケート

本日は「からだの中から健康美」講座に参加いただきありがとうございます。
今回の講座は、日常生活において役立てただけでしょうか。
講座に参加して、どのようなご感想をもたれたか、お聞きしたいと思います。
今後の講座の参考にもさせていただきたいと思いますので、当てはまるところに○印、
またはご記入のご協力をお願い致します。

・ 性別 男 ・ 女

・ 年齢 40代 ・ 50代 ・ 60代

・ 普段の朝食、昼食、夕食には、主食・主菜・副菜を食べていますか。

朝食 → 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 ・ その他（ ）

昼食 → 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 ・ その他（ ）

夕食 → 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 ・ その他（ ）

・ 食事の栄養のバランスについて、改善する点はありましたか。

はい ・ わからない ・ いいえ

・ 「はい」とお答えの方にお聞きします。それは、どのようなことですか。

裏面もお願い致します ⇒

- ・ エネルギーのコントロールについて、普段の食生活に取り入れられることはありましたか。

はい ・ わからない ・ いいえ

- ・ 「はい」とお答えの方にお聞きします。それは、どのようなことですか。

- ・ 今後、食生活について、どのようなテーマを聞いてみたいですか。

- ・ 講座に参加されての感想やご意見がありましたら、記入をお願い致します。

ご記入ありがとうございます。