

●子どもの離乳食で困ったこと、わからないこと

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

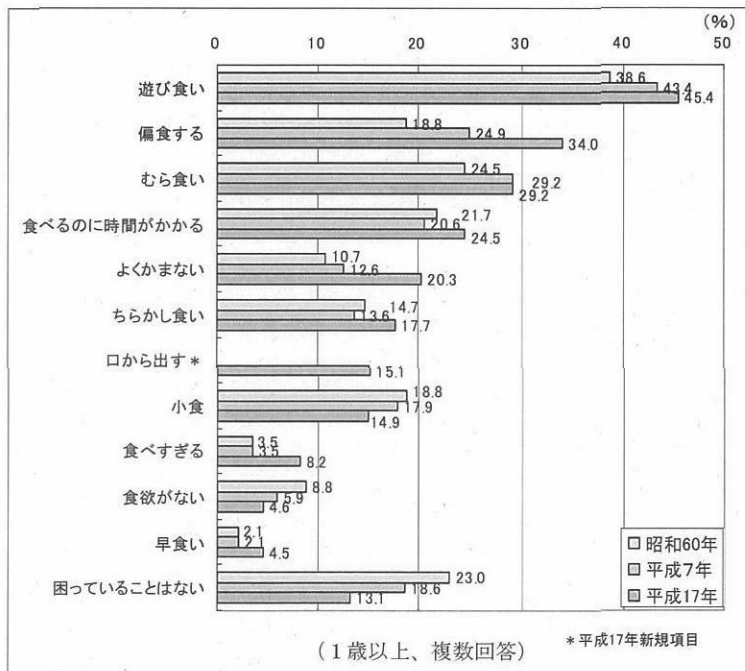
複数回答 (n=2,722)

資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

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)

●子どもの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」

2 離乳の支援に関する基本的考え方

下線 追加部分

文中、*) 文献挿入

別途解説頁設定

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*)。

* 生活習慣病予防の観点から健康的な食習慣の形成を
→肥満などの予防の観点から

離乳の支援にあたっては、

◆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、食べる楽しさを体験していくことができるように支援すること、子どもの様子をみながら強制しないことを基本とする。

◆一人ひとりの子どもの「食べる力」*)を育むための支援が推進されることをねらいとする。

〈変更点〉

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〈修正（現行：5か月になった頃）〉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〈修正（現行：食物を見せると口を開ける）〉、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（哺乳反射の消失）〈追加〉などがあげられる。

* 離乳開始前に与える薄めた果汁等の必要性
→ 必要性がないことを明記

2 離乳の進行 → 「離乳食の進め方の目安」参照

(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〈修正（現行：母乳または育児用ミルクの回数を記載）〉。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か月頃からは舌でつぶせる固さのものを与える。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か月頃からは、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。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〈追加・修正（現行：母乳または育児用ミルクの量を記載）〉。離乳食とは別に、鉄欠乏、腎への負担、たんぱく質過剰摂取等を考慮しつつ、母乳または育児用ミルクを1日2回程度与える。

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〈修正（現行：12～15か月頃、遅くとも18か月頃まで）〉である。なお、咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない3歳ごろまでに獲得される〈追加〉。

(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。母乳はこの間に、自然にやめるようになる。1歳以降は牛乳またはミルクを1日300～400ml コップで与える。

4 離乳食の進め方の目安

○変更点

- ・ 区分及び月齢の記載方法
- ・ 食べ方の目安、成長の目安の追加
- ・ 離乳の開始（5,6 か月頃）における1回当たりの量の記載方法 など

○全体の解説頁を設定

- ・ 「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」ごとに、食べ方の目安、食事の目安、成長の目安について解説
→ 食品の種類、調理等を含む

○個別事項の解説頁を設定 *) 文献挿入 **) 分析挿入

- ・ 生活習慣病予防 *)
- ・ アレルギー *)
- ・ 咀嚼機能の発達の目安 *)
- ・ 1日の食事量の目安（「食事バランスガイド」を活用し、家族（大人）との食事量との対比で示す） **)
- ・ 手づかみ食べ（食の自立） *)
- ・ ベビーフードの適切な使用 *)