

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

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

〈食べ方の目安〉

○子どもの様子をみながら、1さじずつ始める。
○母乳や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。

○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
○家族一緒に楽しい食卓体験を。

○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。

〈食事の目安〉

調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)
	II	野菜・果物(g)
	III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)

ドロドロ状

つぶしがゆから始める。
裏ごしした野菜なども試してみる。
慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

舌でつぶせる硬さ

全がゆ
50~80
20~30
10~15
10~15
40~50
卵黄1~
全卵 1/2
80~100

歯ぐきでつぶせる硬さ

全がゆ
(100)~
軟飯 80
30~40
15
15
50
全卵 1/2
100

歯ぐきで噛める硬さ

軟飯 90
~ご飯 80
40~50
15~20
15~20
50~55
全卵 1/2
~2/3
100~120

〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

〈参考1〉乳児期の栄養と肥満、生活習慣病との関わりについて

胎児期や乳幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患等と関連があることが最近多く報告されている^{1,2)}。また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好はその後の食習慣にも影響を与える。したがって、この時期の食生活・栄養の問題は、生涯を通じた健康、特に肥満等の生活習慣病の予防という長期的な視点からも考える必要がある。

出生時体重や乳児期の栄養法、体重増加量と、その後の肥満や生活習慣病リスクとの関わりについては、長期間の疫学的観察研究や動物実験などによりエビデンスの蓄積されてきているが、わが国におけるデータ^{3,4)}は限られている。

海外における研究データからは、乳児期における過体重（例：85パーセントイル以上）はその後の肥満につながりやすい^{5,6)}こと、完全母乳栄養は成人期の肥満のリスクを下げる^{7,8)}こと、乳児期早期の急速な体重増加が成人期の肥満につながりやすいこと⁹⁾等が示唆されている。ただし、これらの関連の大きさは必ずしも大きくなく、個々人にとって過度の心配をするレベルのものではない。

このようなことから、特に成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加については、医師に相談するなど、その後の変化を観察していく必要がある。

（文献）

- 1) Waterland RA, Garza C: Potential mechanisms of metabolic imprinting that lead to chronic disease. *Am J Clin Nutr* 69: 179-97, 1999
- 2) Beynaldo M, et al: Early nutrition and later adiposity. *J Nutr* 131: 874S-880S, 2001
- 3) Miura K, et al: Birth weight, childhood growth and cardiovascular risk factors in Japanese aged 20 years. *Am J Epidemiol* 153: 783-789, 2001
- 4) 塚田久恵, 他: 乳幼児期肥満と成人時肥満との関連 - 石川県における出生20年間の縦断研究- *日本公衆衛生雑誌* 50: 1125-34, 2003
- 5) Must A, Strauss RS: Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 23(Suppl 2): S2-11, 1999
- 6) Philip R, et al: Identifying risk for obesity in early childhood. *Pediatrics* 118: 594-601, 2006
- 7) Armstrong J, et al: Breastfeeding and lowering the risk of childhood obesity. *Lancet* 359(9322): 2003-4, 2002
- 8) Owen CG, et al: The effect of breastfeeding on mean body mass index throughout life: a quantitative review of published and unpublished observational evidence. *Am J Clin Nutr* 82: 1298-307, 2005
- 9) Stettler N, et al: Weight gain in the first week of life and overweight in adulthood: A cohort study of European American Subjects Fed Infant Formula. *Circulation* 111: 1897-1903, 2005

〈バランスのよい食事のすすめ〉

～生活習慣病予防のために、野菜・果物、魚をよく食べ、薄味に配慮した食習慣を～

日本における多目的コホート研究（厚生労働科学研究班により1990年に開始、現在も追跡調査実施中）では、

- ・ 野菜・果物の摂取によって、胃ガンのリスクが低下する
- ・ 魚をよく食べると、虚血性心疾患のリスクが低下する
- ・ 食塩の摂取量が多い、塩蔵食品をよく食べると、胃ガンのリスクが増加する

などの結果が得られている。

生活習慣病予防のためには、ごはんなどの「主食」を基本に、たっぷり野菜の「副菜」と毎日の果物、魚の「主菜」を組み合わせた、食塩控えめのバランスのよい食事*を、食習慣として身につけていく必要があり、離乳食の時期からそうした食品を上手に取り入れ、味や食べ方などに慣れ親しむ工夫が必要である。

*バランスのよい食事：「食事バランスガイド」（参考6）参照