the kindest

食育概論と離乳食概論

目次

01 食育について
- 食育の定義（農林水産省）
- MiLの考える食育像
- 3〜8歳の間に運動の基礎ができるって本当？

02 近年の離乳食スタイル
- 日本独自の離乳食（従来型）
- 補完食とは？
- BLWとは？

03 離乳食の進め方
- 離乳食スタートの目安
- 離乳食の食べさせ方
- 離乳食スタートで気をつけること
- 離乳食に必要なアイテム
- 離乳食の進め方と口の動かし方（離乳初期から完了期まで）
- 卵の摂取目安
- 卵のすすめ方（離乳初期から完了期まで）

04 離乳食初期でよくあるご質問
- 離乳期の食べてはいけないもの
- アレルギーが心配なので食材を除去していいか？
- 離乳食の準備に果汁や白湯を飲ませた方がいいか？
- オェっとなるのが心配です
- 窒息を起こしやすい食べ物ってどんなもの？ 窒息を起こしやすい危険な食品
- 離乳食が始まったら歯磨きはしたほうが良い？
- 食器・食具は別々にした方が良い？
- 離乳食の加熱はいつまで必要か？
- 鉄分不足を防ぐにはどうしたらいい？
- 間違った離乳食法

01 食育について

食育の定義（農林水産省）

生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの（農林水産省HPより抜粋）

MiLの考える食育像

離乳食〜3歳までの子どもに食から豊かに(ウェルネス×サスティナビリティ)生きる力を育む

この先、**幼児教育や習い事などで最大限に力を発揮するためには、子どもの心と体が健やかな状態であることが必要であり、そのために離乳食期からの食育が大切です。**

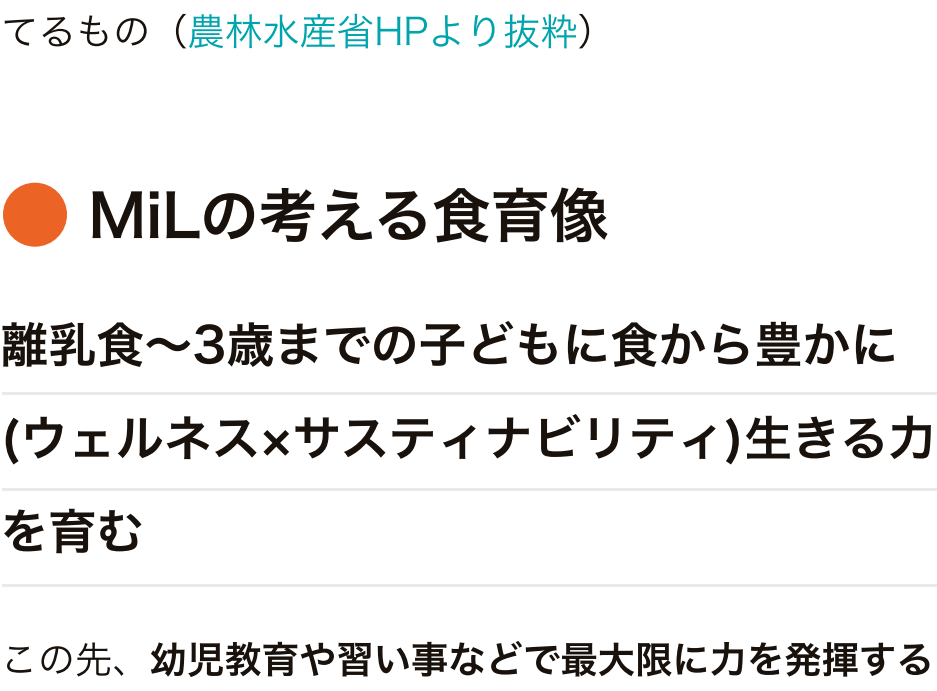
サスティナビリティ
個人だけでなく人間らしい暮らしを支える社会が持続可能であること

×

ウェルネス
心の健康＆身体の健康

3〜8歳の間に運動の基礎ができるって本当？

例えば**神経系などは成長のピークが決まっており**、そのタイミングにきちんと栄養を摂らないと、**後からとっても間に合わなくなってしまいます。**



出典：スキャモンの発育/発達曲線

赤ちゃんの時から
食を通して育ませたい、
豊かに生きる上で大切な3つの力

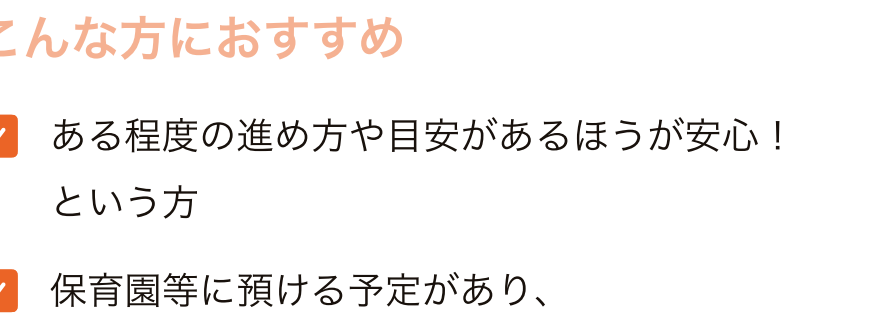
1. 自分で食を**選択する力**
2. 良い食習慣を**継続できる力**
3. 食べることを**感謝し楽しむ力**

02

近年の離乳食スタイル

1. 日本独自の離乳食（従来型）
2. 補完食
3. BLW

日本独自の離乳食（従来型）



特徴

- 離乳初期、中期、後期、完了期に分類
- 書籍・資料が多く、公的機関も使用
- 介助者が口に運び、次第に手づかみ食べ、自食に繋がる
- **国内販売のBFの月齢表表記も授乳離乳の支援ガイドをもとに作られている**

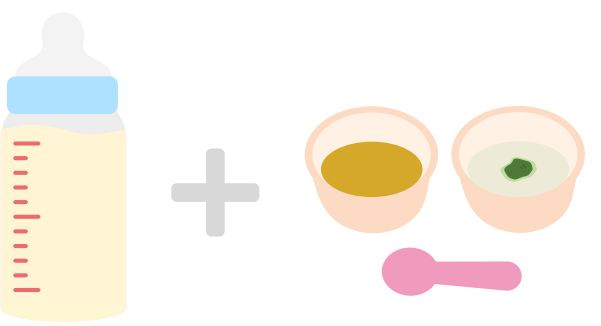
スタートの目安

- ☑ **生後5〜6カ月**
- ☑ **首がすわり、寝返りができるようになったら**
- ☑ **大人が食べているものに興味を示す**
- ☑ **スプーンを舌で押し返す哺乳反射が消失している**
  （詳しくはch3で後述）

こんな方におすすめ

- ☑ ある程度の進め方や目安があるほうが安心！という方
- ☑ 保育園等に預ける予定があり、園の方針と合わせたい
- ☑ 日本の食生活に合っている（食材等手に入りやすい）
- ☑ 相談できる専門家が多い

補完食とは？



特徴

- WHOが推奨している離乳食法
- **母乳やミルクに加えて与える**、母乳・ミルクだけでは足りない栄養を補う

補完食では初期から５倍粥を滑らかな状態にして与えることで10倍粥よりもはるかにエネルギーを補うことができる

- JALC（NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会）によって翻訳された「WHOの補完食」という資料がある（無料公開）

スタートの目安

- ☑ 生後5〜６か月からが基本
- ☑ 生後6か月以降であれば1日2回、最初は1さじから
- ☑ 地域で準備しやすく栄養豊富で子どもが食べやすい食材を使う

こんな方におすすめ

- ☑ **不足する栄養をしっかり補いたい！**
- ☑ **母乳やミルクを2歳ごろまであげたい**
- ☑ **決まりが少ないので意外とシンプル**

BLWとは？



特徴

- イギリスの保健師が提唱した新しい離乳食スタイル
- Baby （赤ちゃんが）Led（導く）Weaning（離乳食）の意味
- 最初から赤ちゃん自身が手づかみ食べで進めていく

スタートの目安

- ☑ 座ることができ、尚かつ食べ物に興味があって自分で食べられればOK
- ☑ 赤ちゃんが疲れていない時、空腹でない時間を選ぶ

こんな方におすすめ

- ☑ 新しい離乳食法を試したい！
- ☑ 赤ちゃんの自分で手に取って食べたい意欲を優先したい
- ☑ 従来型ほど厳しく定められていない分、自由に進めたい方
- ☑ **窒息時の対応をしっかりと把握し実践できる方**

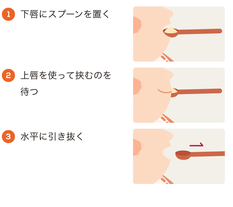
03

離乳食の進め方

離乳食スタートの目安

- [x] 生後5〜6カ月である
- [x] 首がすわっている、寝返りができる
- [x] 大人が食べていると目で追って興味を示す
- [x] スプーンを口に入れても押し返さない（押し返すことを哺乳反射という）

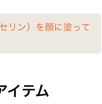
哺乳反射が残っている場合は、無理に進めなくて大丈夫！
また1-2週間ほど様子をみて再トライしてみよう！



離乳食の食べさせ方

ポイントは3つ！

1. 下唇にスプーンを置く



2. 上唇を使って挟むのを待つ



3. 水平に引き抜く



離乳食スタートで気をつけること

- [x] 平日の午前中が◎
- [x] 大きな予定のない時
- [x] 家族みんなが元気
- [x] 肌の状態をチェックしよう

離乳食前にプロペト（白色ワセリン）を顔に塗っておくと保護になる

離乳食に必要なアイテム

スプーン



赤ちゃんの口幅2-3くらいのもので、ボウル部分が平たいもの

お皿



エプロン



ナイロン製の軽い方が負担少なめ

ベビーチェア

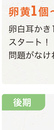


ベビーソファーの離乳食は、無理な姿勢になり赤ちゃんの負担になるためやめましょう

離乳食の進め方と口の動かし方（離乳初期から完了期まで）

赤ちゃんによって運動発達のペースには個人差があります。
月齢が進んだからといって、食べ物の形状を進めてしまうのではなく、**それぞれの赤ちゃんの様子をみて、その運動発達に合わせて離乳食も進めていくこと**が大切です。

初期



なめらかにすりつぶした状態



下唇をクルンと巻き込むような食べ方

中期



舌で潰せる固さ



唇をとじ、口角が左右に引っ張られる

後期

歯ぐきで潰すことができるようになる

前後上下左右に動くようになり固めの食べ物を潰せる

完了期

複雑に動かして食べる歯を使うようになる

食べ物の固さや大きさに合わせて動きを変える
噛んでいる側の口の端が引く

卵の摂取目安

卵の摂取時期の目安は、卵黄は生後5か月から、卵白は生後7か月から。

卵のすすめ方（離乳初期から完了期まで）

初期

卵黄耳かき1杯〜
少しずつ増やしていく

中期

卵黄1個〜全卵1/2個
卵白耳かき1杯分からスタート！
問題がなければ全卵へ

後期

全卵1/2個
むせないように汁物があると食べやすい

完了期

全卵1/2〜2/3個
様々な調理法が可能
生卵はNG