the kindest

離乳食後期・完了期の全解説

目次

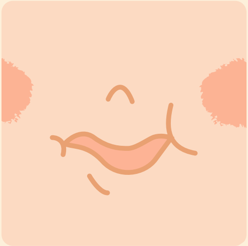
01 離乳食後期･完了期の進め方全解説
- 後期【9~11ヶ月】の目標
- 後期【9~11ヶ月】の時期の発達
- 3回食スタートの目安は？
- 手づかみ食べにチャレンジしよう！
- 完了期【12~18ヶ月】の目標
- 完了期【12~18ヶ月】の時期の発達
- 完了期食はいつからスタート？
- 完了期食はどう進める？
- 後期〜とくに重要な “栄養を考慮した献立”
- 覚えてもらいたい栄養素「エネルギー、鉄と亜鉛DA！」
- 3回食はどう進める？
- 取り分け離乳食のススメ
- 後期・完了期のお悩みQ&A

02 うんちの話と腸内環境
- うんちはなぜ出るの？
- 食べ物がうんちになるまで
- うんちはなにでできている？
- うんちを作っている３つの腸内細菌
- うんちを観察する習慣をつけていこう！
- 便秘になりやすい時期３つ
- お家でできる便秘対策4選
- "生きたままとどく”って実際どうなの？
- 乳酸菌飲料などを子どもに飲ませる時に気をつけること
- すべてやってみたけど…改善しないときは？
- それでも便が出ない時…頼りになる「浣腸」

01
離乳食後期•完了期の進め方全解説

後期【9~11ヶ月】の目標

もぐもぐ・あむあむの動き、飲み物をごっくんする、お口をしっかり閉じる

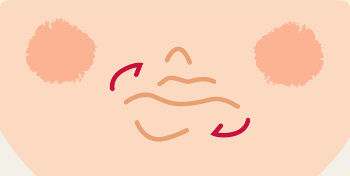


ほほをふくらませて
カミカミする

形態
歯ぐきでつぶせる固さの厚焼玉子状

補食

口唇

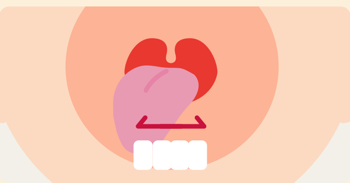


上下口唇がねじれながら協調する
前方へ突出しコップの縁を捕えて水などの
液体を少しずつ飲めるようになる
口唇で食物をとりこめる

処理

口角 **左右非対称に動く**
咀しゃく側の口角に縮む　（偏側に交互に伸縮）

舌



左右に動く（咀しゃく運動）

顎 **左右に動かして噛む**

*1) 神奈川県教育委員会: 『食事指導ガイドブック』, 神奈川県, (2007) を改変

後期【9~11ヶ月】の時期の発達

運動機能

- ☑ お座りが長くできる
- ☑ パチパチ
- ☑ ハイハイ
- ☑ つかまり立ち
- ☑ つたい歩き
- ☑ つまむ動き

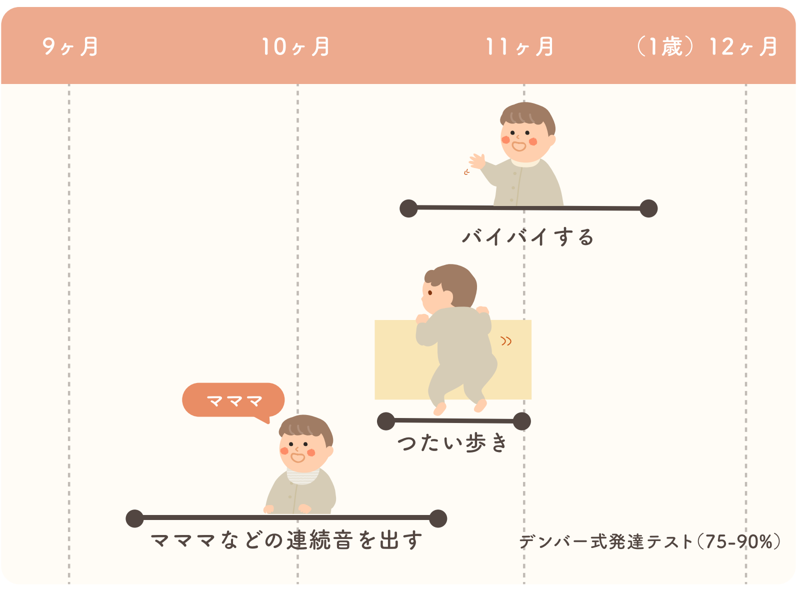
精神・言語

- ☑ どうぞ・ちょうだいなどのコミュニケーション

☑ バブリング（ままま、ばばば）

☑ 後追い

☑ 歯も生え揃ってくる時期
（まだ１本も生えてこない子もいるが心配する必要はない）



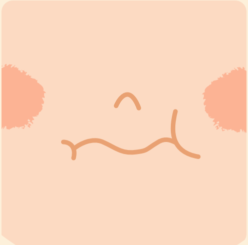
東京都保健所「乳幼児の食べる力の発達チャート」

3回食スタートの目安は？

2回食が始まって2ー３ヶ月経って、以下の中期の目標が達成できたら、3回食に。
ただし、体重増加がゆっくりだったり、一回に食べる量が少ない子の場合は、中期の硬さのままで3回食に進む場合も、よく現場ではある。

押しつぶし機能獲得期

この時期は、形ある食べ物を舌の前後に加えて上下にも動き、上顎(口蓋)と舌で食べ物を押しつぶすことができ、しっかり口唇を閉じてゴクンと飲み込めるようになります。



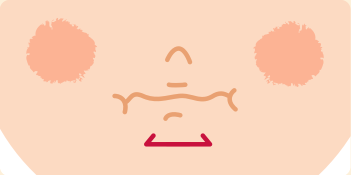
2〜3秒モグモグして飲み込むようになる

形態

舌でつぶせる固さの豆腐状

補食

口唇

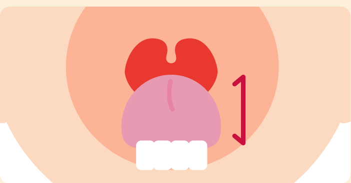


上下唇がしっかり閉じて薄く見える
閉じ続ける機能はまだ不十分

処理

口角 **水平左右対称に動く**
左右の口角が同時に伸縮する

舌



上下に動く
数回モグモグして舌で押しつぶして咀しゃくする

顎 **上下に動かしてつぶす**

*1) 神奈川県教育委員会: 『食事指導ガイドブック』, 神奈川県, (2007) を改変

3回食はどう進める？

朝・昼・夕の1日3回食にしていきます。タイミングは、**大人と同じくらいの時間を目安に。**
食材の種類や品数を増やします。
「手づかみ食べ」が徐々に始まります。

3回食の目安スケジュール

保育園の場合

7時	朝食
登園	
10時	ミルク
12時	昼食
15時	補食＋ミルク
お迎え	
18時	夕食
21時	ミルク
就寝	

お家で過ごす場合

6時	ミルク
8時	朝食
11時	ミルク
13時	昼食
15時	補食＋ミルク
18時	夕食
21時	ミルク
就寝	

かたさの目安は？

歯ぐきでつぶせる硬さ　指でつぶせる軟らかさ

歯ぐきでつぶせる硬さ（バナナ）

指でつぶせる軟らかさで、形のある食物を介助者が手で持って、前歯を使ってかじり取らせ、かみ切らせる。

5倍がゆ

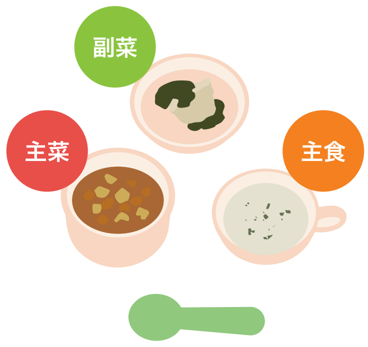
軟らかくゆで、5〜7mm角に切る

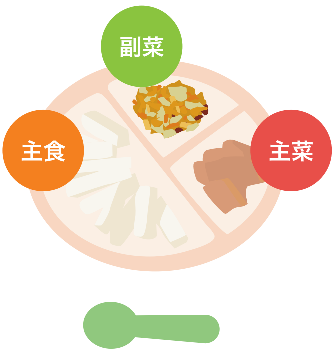
ゆでて5〜7mm角に切り、スープで煮、とろみをつける

1食の量はどれくらい？

食材	1食に食べる量
ごはん	全がゆ90g〜、軟飯80g〜
野菜・果物	30g〜40g
魚 または	15g
肉 または	15g
豆腐 または	45g
卵 または	全卵1/2
乳製品 または	80g

授乳離乳の支援ガイド
https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf





食べさせ方は？

☑ 本人の右側から
（※臨床現場の経験にもとづくもの！）

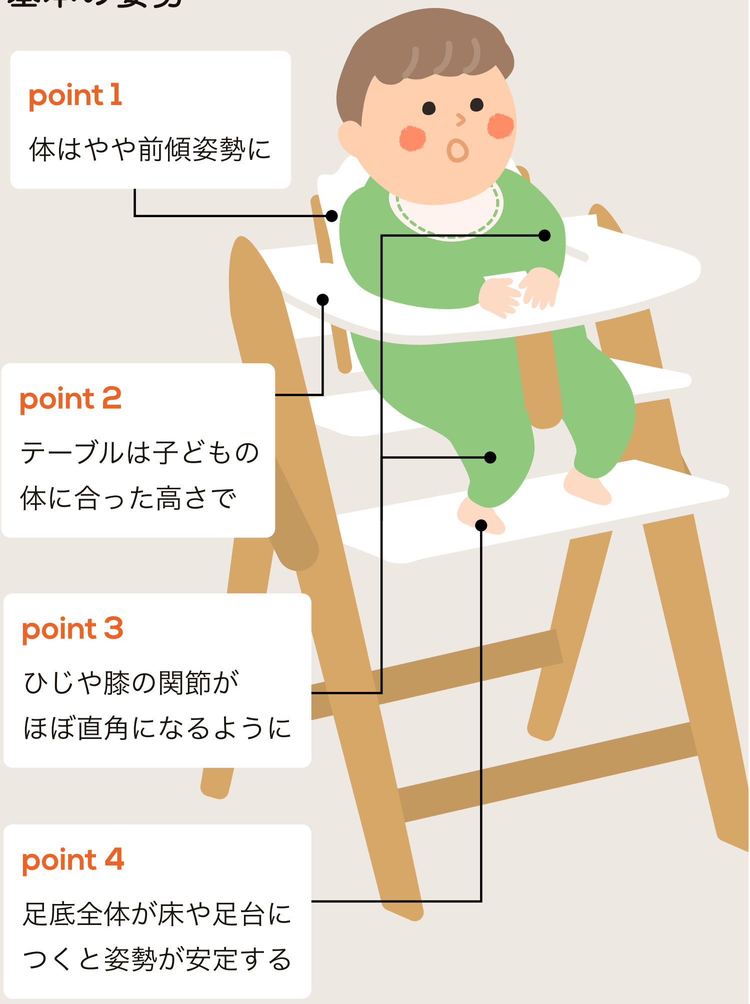
☑ 「口がひらいたら入れる　閉じるのを待つ
口が閉じたら離す」は初期から続けているのと同じ

☑ ひと口のサイズが大きくなりすぎないように
（丸飲みしないように）

☑ だいたいスプーンの半分くらいを目安に

☑ 体はやや前傾姿勢で椅子は足の底が床につくように

基本の姿勢



point 1
体はやや前傾姿勢に

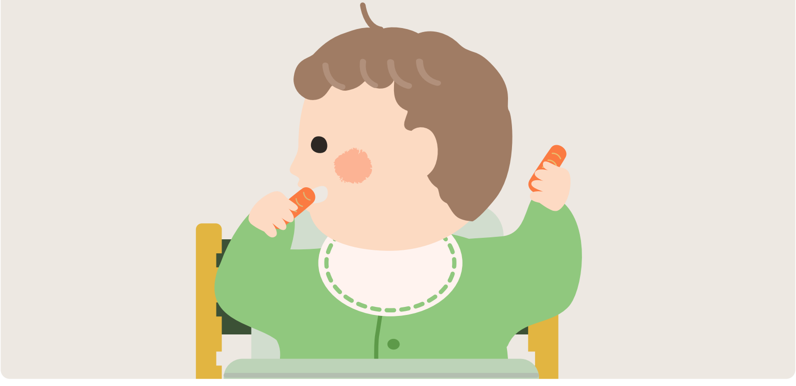
point 2
テーブルは子どもの
体に合った高さで

point 3
ひじや膝の関節が
ほぼ直角になるように

point 4
足底全体が床や足台に
つくと姿勢が安定する

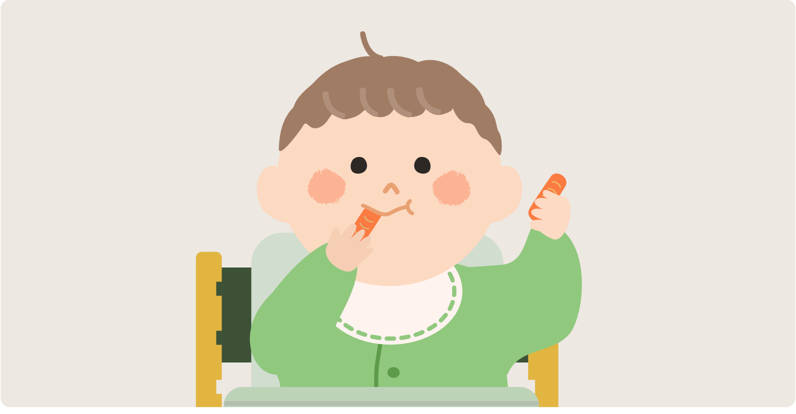
手づかみ食べに チャレンジしよう！

発達の段階として、指でつまめるようになる時期。
食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという「目と手と口の協調運動」
自分で食べたいという欲求も出てくる時期
存分にやらせてあげましょう



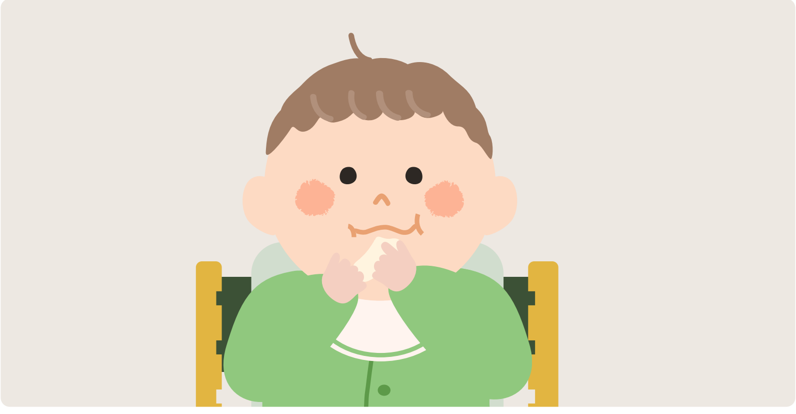
頸部の安定した動きが不十分な状態で食べ物を持った手の方に頸部を回旋させて取り込む

ぐちゃぐちゃ手遊び→手のひらで押し込む



頸部の動きが安定してくると、口角部から食べ物を押し込むように入れる

横から入れられる



頸部の動きを意識的にコントロールして口の中央付近から食物を取り込むことができるようになる

前から入れられる →三指でまとめる

---

*1)神奈川県教育委員会: 『食事指導ガイドブック』, 神奈川県, (2007) を改変
*2) 東京都保健所:手づかみ食べサポート・レシピ発達チャート, 東京都保健所, (2007) より一部抜粋

手づかみ食べはなぜ必要？

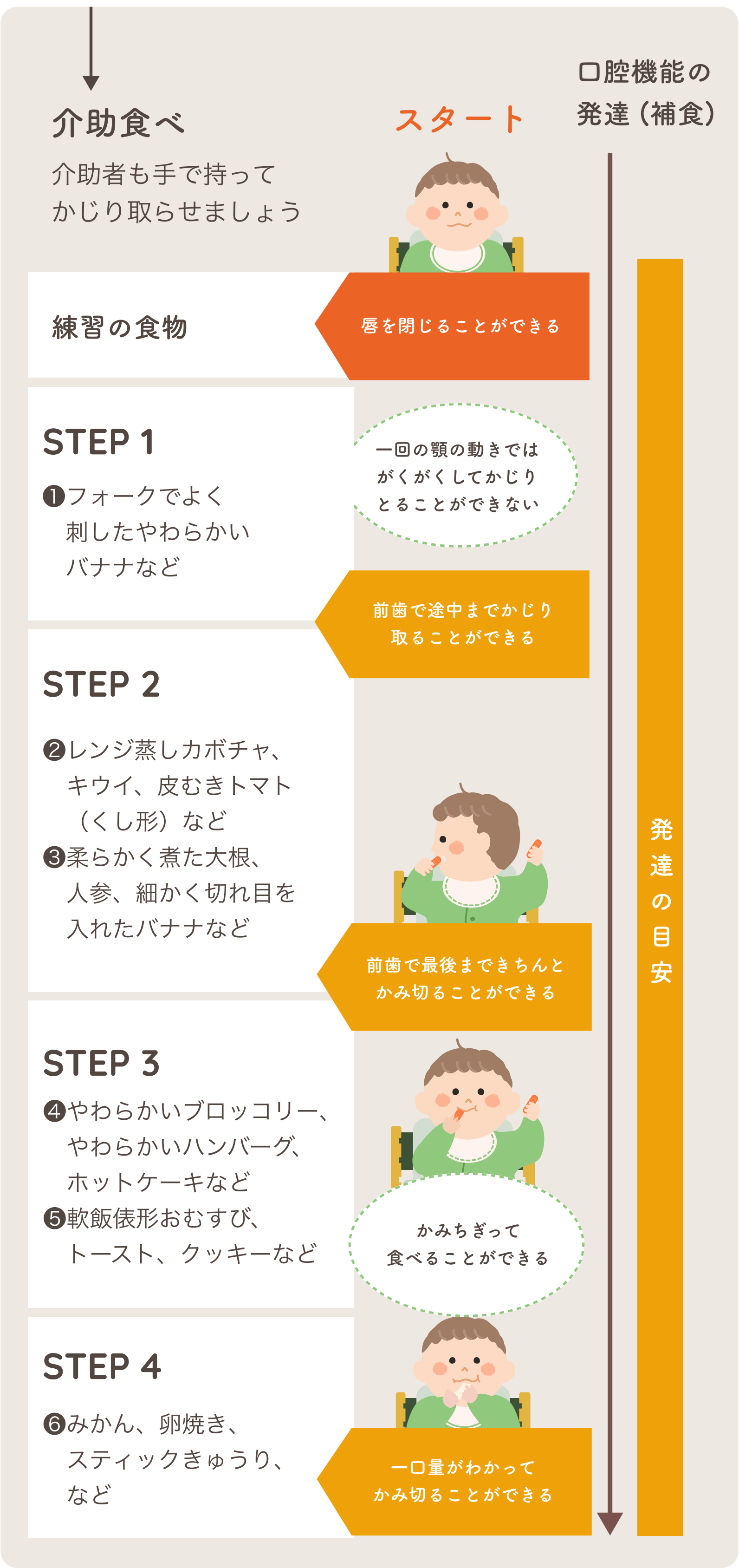
スプーンやお箸を使えるようになるための準備段階
目と手と口の協調運動

- 目で見てつかむ
- つかむ時の力具合を学習する
- つかんだものを口に入れる
- ひと口分かじりとる
- 手を口から離す
- 口を閉じてもぐもぐする

↓
実はかなり高度な作業！
↓
手づかみ食べを十分にさせないと・・・・
「うまくかめない」「むせる」「丸のみする」
といった困りが生じることがある

まずは ”かじりとり” から始めよう！

自分の一口サイズを学ぶ時期でもある



介助食べ

介助者も手で持って
かじり取らせましょう

スタート

口腔機能の
発達（補食）

練習の食物

唇を閉じることができる

STEP 1

❶フォークでよく
刺したやわらかい
バナナなど

一回の顎の動きでは
がくがくしてかじり
とることができない

前歯で途中までかじり
取ることができる

STEP 2

❷レンジ蒸しカボチャ、
キウイ、皮むきトマト
（くし形）など
❸柔らかく煮た大根、
人参、細かく切れ目を
入れたバナナなど

前歯で最後まできちんと
かみ切ることができる

STEP 3

❹やわらかいブロッコリー、
やわらかいハンバーグ、
ホットケーキなど
❺軟飯俵形おむすび、
トースト、クッキーなど

かみちぎって
食べることができる

STEP 4

❻みかん、卵焼き、
スティックきゅうり、
など

一口量がわかって
かみ切ることができる

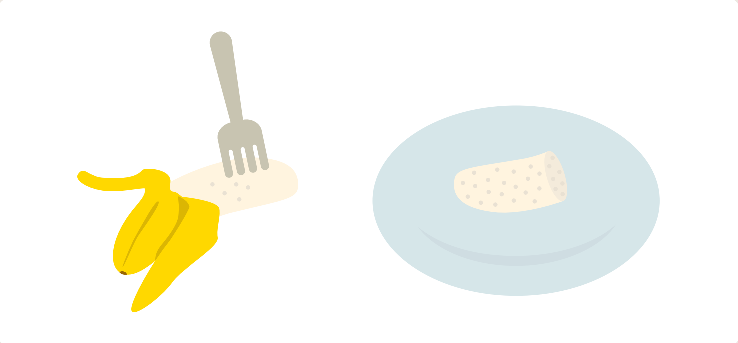
発達の目安

東京都保健所「手づかみ食べサポート・レシピ 発達チャート」

かじりとりに適した食材の切り方

バナナをフォークで刺す / 切り込みを入れる などすると初めてでも食べやすくなる！

フォークでよく刺したやわらかいバナナ



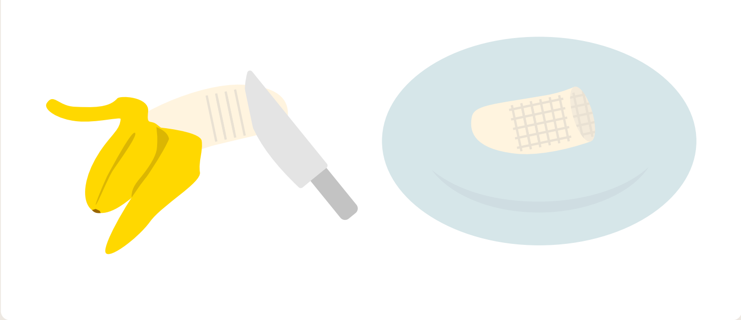
材料 ●バナナ ・・・50g（ 1/2本）

作り方 1本を長さ半分に切り、
全面をフォークで縦 にたくさん刺します。

★たくさん刺しておくと、やわらかくつぶれるので、
のどに詰まる心配が少なくなります。
★横に刺すとバナナが切れてしまうので、注意し ましょう。

発達と介助 ひと口分が食べやすいように持たせましょう。

細かく切れ目を入れたバナナ



材料 ●バナナ ・・・50g（1/2本）

作り方 1本を長さ半分に切り、全面に細かく、
かのこ状に切れ目を入れます。

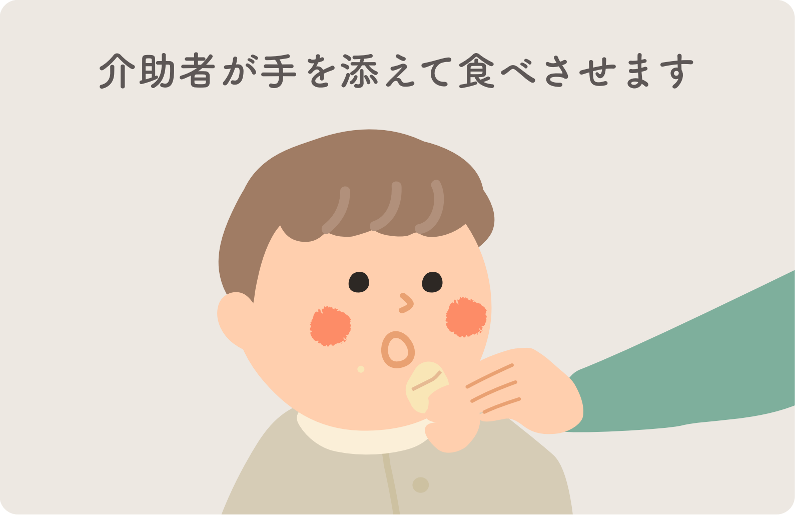
★少なくとも上下2面に切れ目を入れます。
★食べ方をみて切れ込みの深さを調節します。

発達と介助 ひと口分が食べやすいように持たせましょう。

最初は大人が手を添えてあげよう

※手づかみ食べをしているときは目を離さない※

- **ひと口が大きすぎてオエっとなることも…！**
- **最初は手を添えることも必要**


介助者が手を添えて食べさせます

手づかみ食べの環境も
”楽に楽しく安全に”

- レジャーシートをひく
- お皿置かない：テーブルに食材を置いてしまう
- 食材の大きさ：子どもが握って1–2cm出る程度に

嫌な顔をしたり、食べてる途中でちょこちょこ拭いたりしないほうが、てつかみ食べはよく進むというデータがある。

意外と遅いよ食具食べ

手づかみ → 食具への移行
手づかみ食べ 開始月例
最も早い児で10ヶ月
最も遅い児で17ヶ月

平均１２.８±２.１ヶ月
本人がやる気がなくても、あまり心配する必要はない

コップ飲み

小さいコップで飲めたら幼児用コップへ
一人で飲めるようになるのは１歳半くらい。

飲めないときチェックポイント

☑ 顎がひけているか
（上を向いていると飲みにくい）
☑ 唇が閉じているか
☑ すすって飲めるか