

離乳食と保護者の食の悩み



東洋大学ライフデザイン学部 おおた ゆりこ
太田百合子

はじめに

乳児が健康に育つには、成長発達に合わせながら乳汁栄養に離乳食の栄養を加えて、やがて幼児食に移行していく必要がある。しかし、保護者は離乳食の過程を負担に感じていることが多い¹⁾。支援者は、保護者の悩みをよく聴き、保護者自身が離乳食を楽しめるようにしていくには、より具体的な指導が必要である。そこで、離乳食の役割や進め方と月齢ごとの悩みの解消に役立つ内容をまとめた。

I. 離乳食の役割

5、6か月以降になると乳汁だけでは発育に必要なエネルギー、栄養素が不足するため、食物からの栄養補給が必要になる。栄養不足になれば病気の発症、発達の遅れを招きやすい。口腔機能の面からは固形物の咀嚼が可能になるので、発達に合わせた離乳食が必要になる。食物アレルギーを心配するあまり離乳食の時期を遅らせてしまうこともあるので、離乳食の役割を伝えたい。

1. 栄養補給

仮に母乳（人乳）のみで1日1Lを摂取した場合と食事摂取基準9～11か月²⁾を比較す

ると、母乳だけでエネルギーは満たされたとしても微量栄養素は不足しがちになる（表1）。特に9か月ごろからの鉄欠乏性貧血予防に鉄分を強化する必要がある。

2. 咀嚼の練習

食べ物をつぶす、噛む、飲み込むなどの咀嚼の動きは、発達段階に応じた調理形態の離乳食を食べさせることで促される。噛まない、まる呑みするなどの食べ方の問題は、不適切な食形態の影響が考えられる。

3. 消化機能の発達

離乳食を与えることで消化酵素が活性化することが認められている。いろいろな食品を体験することは、消化機能を発達させる。

4. 精神や社会性の発達

離乳食から五感である視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚が刺激されると脳に伝達され、情動の形成や摂食行動が誘発される。共食は、人とのふれあい、コミュニケーションなどから社会性が育まれる。楽しく食べる関わりが大切である。

5. 食行動自立の基礎を作る

自立には子どもの意欲を育てることである。生活リズムの安定や食環境を整え、9か月ごろから手づかみをしたがる兆候が見られたら調理法を工夫する。手づかみ食べなどか

表1 人乳と食事摂取基準の栄養素の比較

日本食品標準成分表2015年版（七訂）・日本人の食事摂取基準2015年版 ※下線は不足を示す

| | 母乳（人乳） | | 食事摂取基準/目安量・推奨量 |
|---------------------|------------|---------------|----------------|
| | 100 mL あたり | 1 日 1 L 摂取の場合 | |
| エネルギー | 65 kcal | 650 | 650~700 |
| たんぱく質 | 1.1 g | <u>11</u> | 25 |
| 脂質 | 3.5 g | <u>35</u> | 40 |
| 炭水化物 | 7.2 g | 72 | — |
| ビタミン A | 46 μg | 460 | 400 |
| ビタミン B ₁ | 0.01 mg | <u>0.1</u> | 0.2 |
| ビタミン B ₂ | 0.03 mg | <u>0.3</u> | 0.4 |
| ビタミン C | 5 mg | 50 | 40 |
| ビタミン D | 0.3 μg | <u>3</u> | 5 |
| ビタミン E | 0.4 mg | 4 | 4 |
| ビタミン K | 1 μg | 10 | 7 |
| ナイアシン | 0.2 mg | <u>2</u> | 3 |
| パントテン酸 | 0.5 mg | 5 | 3 |
| カリウム | 48 mg | <u>480</u> | 700 |
| カルシウム | 27 mg | 270 | 250 |
| マグネシウム | 3 mg | <u>30</u> | 60 |
| リン | 14 mg | <u>140</u> | 260 |
| 亜鉛 | 0.3 mg | 3 | 3 |
| 鉄 | 0.03 mg | <u>0.3</u> | 4.5~5.0 |
| 銅 | 0.03 mg | 0.3 | 0.3 |

ら自立が促される。

II. 離乳食の開始時期

1. 授乳時刻の調整

5, 6 か月ごろには1日の生活に一定のリズムがあり, 日中の授乳は5回程度になる。約4時間間隔で空腹感をもたらすには, 朝型の生活リズム, 日中の室内遊び, 散歩などで刺激を与えることなどが大切である。

2. 発達の確認

離乳食開始のめやすは, 首がしっかりすわっている, 支えると座ることができる, 大人の食事を見て食べたように目で追い口を動かすようすがある, スプーンなどを下唇にあて

ても舌で押し出すことが少なくなれば午前機の嫌の良い授乳時間帯に始める。食べ物に興味を示さないときは, 大人がおいしそうに食べている姿を見せることや生活のなかで指しゃぶりやおもちゃをたくさんめさせることが口唇の刺激となるので, 遊びを中心に発達を促す。

3. 健康状態の確認

病気後は消化不良などを起こす可能性がある, 体調が良好なときに開始する。皮膚湿疹の状態により食物アレルギーを起こしやすいこと, 両親などに食物アレルギーがある場合は医師に相談してもらう。

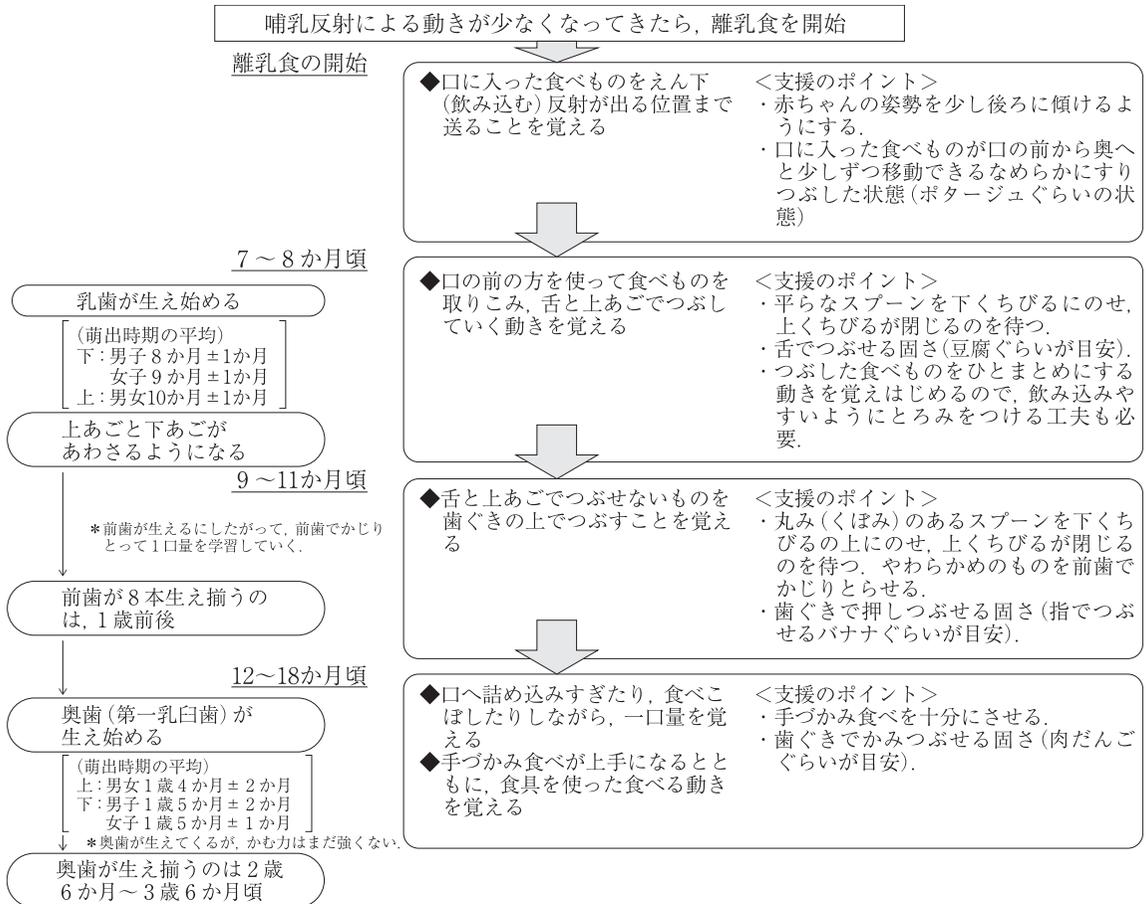


図1 咀嚼機能の発達の目安 (出典：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2007年3月)

Ⅲ. 離乳の進め方とよくある悩み

授乳・離乳の支援ガイドに示されている「咀嚼機能の発達の目安」(図1)「離乳食の進め方の目安」(図2)を参考にすが、乳児は個人差が大きいため発達をよく見ながらすすめる³⁾。栄養状態の確認は、乳児身体発育曲線に身長と体重を記入して、カーブに沿っているかどうかを確認する。保護者は、子どもの体重が少ないほど悩むことが多いので、食べさせる時に無理強いないよう曲線の見方を伝えるとよい。

1. 5, 6か月ごろ

開始後1カ月間は、日中の授乳時間に合わ

せて1日1回(例：10時ごろ)なめらかにすりつぶした状態(ポターージュ状)のものを試していく。初めて与える食品は、1さじ程度にして消化の状態や食物アレルギーを起こさないかようすをみる。舌で押し出し嫌がるようなら無理強いせずに、次の日にまた試してみることを繰り返す。母乳または育児用ミルクは乳児が飲みただけ与える。

食べさせ方は、ひざに抱いた子どもの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすい。食べさせる時は、やさしく声かけしながら食べ物を見せて、平らなスプーンを下唇上にのせ、上唇が閉じるのを待ち、取り込んだらスプーンを水平に引き抜く。離乳食は

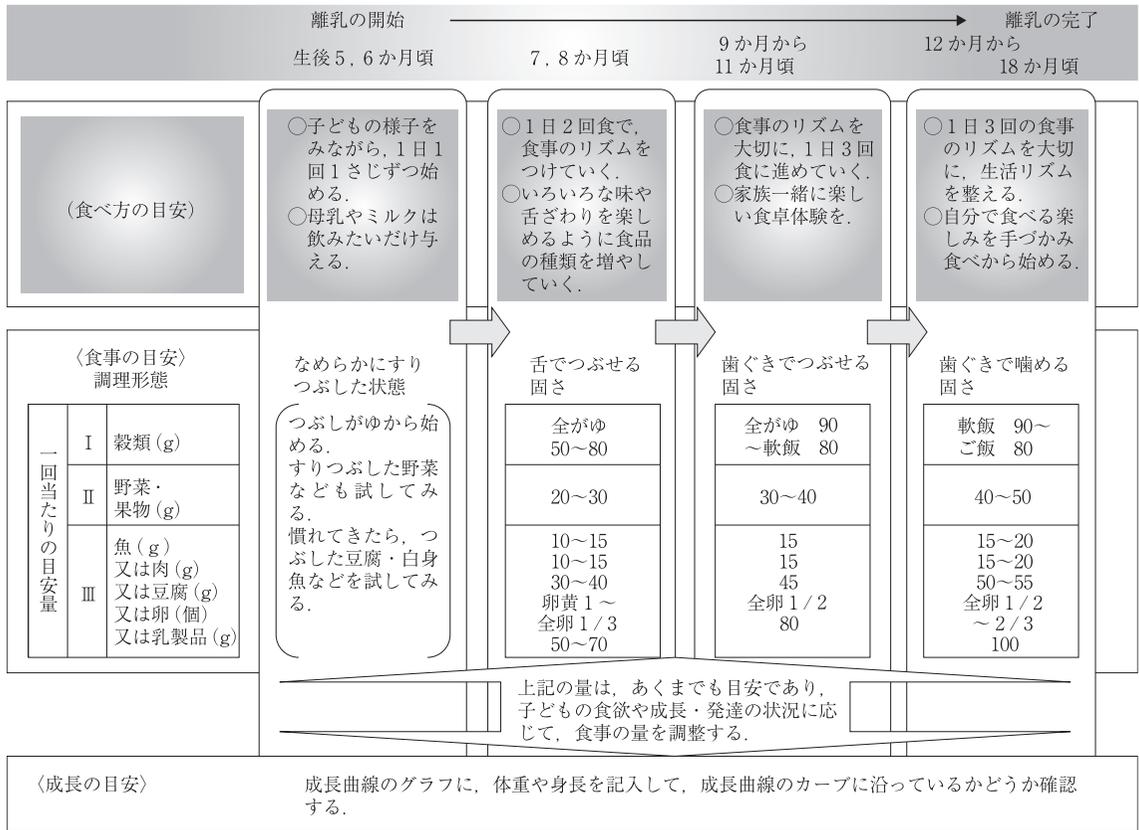


図2 離乳食の進め方の目安 (出典：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2007年3月)

1カ月ほどで飲み込むことが上手になっていく。

開始後1カ月過ぎたころからは、1日2回(例：10時ごろ、18時ごろ)にしていく。

1) この時期の多い悩み

①水分補給ができない、ほ乳びんを嫌がる

完全母乳児はほ乳びんの乳首に慣れないために嫌がることが多いので、6か月ごろまでは母乳だけでも水分補給の役割がある。それ以降はスプーンから飲むことができるようになるので試してみる。ほ乳びんは、入浴後や外出後の喉が渇いていそうなときに試したり、母親以外の家族から飲ませる練習をしたり、乳児用マグ(スパウト、ストロー)を使ってみる。

②食べない悩み

最初に与える食品は、おかゆから始めるように指導している。おかゆをポタージュ状にする方法、出し汁やペースト状の野菜を混ぜてみるなどを伝える。それでも嫌がるならば、かぼちゃ、かぶ、さつまいもなどの調理しやすい野菜やいも類から始めてもよい。与え方は、「おいしいね」「上手だね」などと一口ごとに優しい表情ではっきりわかる言葉をかけながら、食べ物を見せて下唇で捉えるようにする。慣らしの時期なので、量にはこだわらず、嫌がるようなら無理強いはいしない。

授乳の間隔が3時間ほど空いているか、スプーンを口の奥まで入れていないか、少し後ろに傾けつつ食べ物を水平にとらえられる体

制の抱き方やいすに座らせているか、与える大人が緊張していないか、授乳を先にしてから落ち着くと食べることもあるなどの対策を伝える。

③料理ができない

保護者の食の知識や料理の技術は大きな差がある。産後うつに悩まされる母親も少なくないため、手作りにこだわるとベビーフードや加工されたものを使うのは罪悪感にかられることもある。初めての離乳食作りこそは、市販のベビーフードを参考にしてもらったり、離乳食用に製品化されたもの（ポタージュ状の冷凍品等）があるので利用してもらうとよい。手作りは、多めに作り冷凍する方法や食事からの取り分け方法を伝える。

2. 7, 8か月ごろ

1日2回で食品数を増やしていく。形態は、舌で上顎に押し付けてつぶせる固さのもの（豆腐状）を加えていく。ゆっくりと話しかけながら口に運ぶと、口の中に食べ物を留める練習になる。中だるみの時期で食べなくなることもあるがあせらない。嫌がる時は、栄養のほとんどが母乳や育児用ミルクなので離乳食を無理には与えずに、食事時間は5～10分くらいで切り上げ、食後の授乳は飲みたいだけ与えるか、欲しがらないなら無理には与えない。

1) この時期の多い悩み

①食品数の増やし方がわからない

食品の味や舌触りを経験することで食べた意欲が育つので、品数を増やしていく。食物アレルギーを起こすのではないかと心配したり、どんな食品を加えていけばいいのかわからなくて同じものになりがちである。食物アレルギーを起こしやすい「卵・乳・小麦」は、固ゆで卵の卵黄、ヨーグルト、パンがゆなどを少量からはじめてみてアレルギー症状が見られないようなら増量していく。

栄養バランスの考え方は、食品群ごとに使いやすい食品の組み合わせを伝える。冷凍保存ができるものは1回分量にすると調理が簡単なので、食品に適した冷凍方法を示す。また、長期保存ができる市販のベビーフード、ツナ缶、鮭缶、ささ身缶、高野豆腐、きなこ、青のり、とろろ昆布、粉チーズなどで簡単に変化が付けられる方法も伝えるとよい。

②適量がわからない

「目安量」を参考にするが、食べたい量を尊重する。成長曲線に沿って身長体重が増加しているなら適量といえる。食べ過ぎの傾向があるときは、たんぱく質や糖質の多いかぼちゃなどは控えめにし、野菜の品数を増やすと目先が変わり食欲が落ち着くこともある。食べないときは、散歩等で授乳回数を減らしお腹を空かせる、離乳食の時間帯を見直す、すべて食べさせようと時間をかけすぎない、楽しい声かけをする、子ども自らスプーンに近づいてくるのを待つ、出し汁やたんぱく質のうま味で食べやすくするなどの方法がある。

③モグモグしない

食べ慣れたペースト状のものにやや硬めのものを加えて徐々に慣れさせていく。献立はおじやのような1品だけより、品数があるとそれぞれの固さを経験できる。今までよりもおかゆは少し硬めに、野菜などはやや大きめで固めにするとまる呑みが改善できる。食品は、「煮る」を中心に舌でつぶせる形態に調理しやすいものを選ぶ。形状はみじん切りを増やすが、刻み方や軟らかさなどの調理方法がわからずに悩んでいる。根菜、葉野菜、たんぱく質等の調理方法やとろみのつけ方を具体的に伝えるか、ベビーフードを実際に食べてもらうとわかりやすい。

固すぎて吐き出すことが多い時は、ペースト状に戻したり手元でとろみのあるものと混

ぜる。咀嚼には個人差があるので焦らず繰り返し返すように伝える。

④便の状態（未消化のまま，下痢や便秘）

内臓機能は未熟なために，食物繊維の多い野菜，海藻などはそのままの形や色で便に出てくる。機嫌が良く，食欲や便の状態も変わらないなら気にせずそのまま継続する。食べたものが消化されずに大きいまま便に出てくるようなら，少し軟らかく煮たりこまかくする。便がゆるくても機嫌が良く食欲もあるなら，とりあえず食物繊維の多いものは控える。便秘には，スープなどで水分補給，ヨーグルト，食物繊維の多いもの，かんきつ系果物を積極的に使う。排便習慣はつけたほうがよいので医師に相談してもらう。

3. 9～11か月ごろ

1日3回（例：10時ごろ，14時ごろ，18時ごろ）の食事のリズムを大切にする。形態は奥の歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ状）のものを加えていく。鉄欠乏性貧血を起こしやすい³⁾ので，鉄不足にならないように栄養素には十分配慮する。レバー入りベビーフードなどやフォローアップミルクを調味料として使用する（ミルク煮，ポタージュ，フレンチトースト等に利用）。前歯が生え揃ったらかじりとらせる準備もする。大人の食事からのとりわけが可能になれば，家族と同じ食事時間（例：7時ごろ，12時ごろ，18時ごろ）にして，味付けは湯で薄めるなどで薄味にする。少量の調味料の使用は，バリエーションにもなる。

遊び食い，むら食い，好き嫌いなどの自己主張が始まる。食事に集中するようにテレビを消す，おもちゃは片付けるなど食べる環境を整え，大人も一緒に食べる。手づかみ食べも始まるので手づかみしやすい献立の工夫をする。

1) この時期の多い悩み

①授乳と離乳食のバランス

「授乳回数が減らずに離乳食の量が増えない」という場合は，日中に散歩や外遊びを増やして空腹にする。食事回数は，リズムが大切なので量は気にせず1日3回にする。

「寝起きに授乳をするので朝食を食べない」という悩みがある。起床後は，しっかり目覚めさせてから大人と同じ時間に食べるようにすると食欲が増すことがある。朝の授乳をやめるようにしたり，朝食時間を早めにするなど工夫する。

②ムラ食い，小食

自己主張の表れとして大きな声や身振りで自分の意志を人に伝えようとするようになるので，ぐずるときに簡単に授乳やおやつを与えてしまうとむら食いなどの原因になりやすい。ぐずるときは，抱っこをする，散歩するなど気分転換を図り，赤ちゃんの気持ちを落ち着かせる。基本的小食やおやつは1歳以降から日中の授乳が減ったら必要とするものである。

保護者にとって子どもが食べないことは大きな悩みである。他の子どもの食べる量やめやす量と比較していることが多く，よく聞いてみると比較的食べていることもある。食事は母子だけの1対1では改善が難しい。児童館，子育て支援センター，園の解放等で，いろいろな人と遊ぶとお腹が空き，みんなと一緒にのほうが子どもは食べることがあるので，そのような場を紹介する。

③食べ過ぎる

「身体感覚」である満腹感がよくわからずに，食べ過ぎることがある。大人が子どもの身体状況を判断して「お腹いっぱいだね」ということにより，子どもは満腹の感覚がわかるようになっていく。3歳ごろには自然に「ごちそうさま」ができるようになる。言葉かけが少なく子どもが泣くと簡単に食べ物を

表2 1, 2歳児が食べにくい食品

| 特徴 | 代表的な食品 | 工夫のしかた |
|---------------|--------------------------------|------------------------------|
| 弾力性の強いもの | かまぼこ, こんにゃく, いか, たこ, かたまり肉 | こまかくする, ところみのあるものと混ぜる, すりつぶす |
| 皮が口に残るもの | 豆, トマト | 皮をとる |
| 口の中でまとまりにくいもの | ひき肉, ブロッコリー | ところみをつける, 指で簡単につぶれるくらいにゆでる |
| べらべらしたもの | わかめ, レタス, 薄切りきゅうり | やわらかく加熱する ひと塩する |
| 唾液を吸うもの | パン, ゆで卵, さつまいも | 水分やところみを加える |
| 誤嚥・窒息しやすいもの | 餅, こんにゃくゼリー, ピーナッツ, ミニトマト等丸いもの | 3歳までは与えない, 刻む, 小さくする |

与えるという関係ができてしまうと、満腹感を感じられずに肥満や生活習慣病に結びついてしまうこともある。

④じっとしていない

食べることに集中できる環境を整える。食事の前はお腹が空いている, おもちゃは片づける, テレビはつけない, 体に合うテーブルの高さや足裏が付く椅子にする, 食べ物に興味を持たせるように楽しく声かけなどを行う, 大人の食事から取り分けをして一緒に食べると集中することもある。食事時間は20~30分程度にする。動き回っても気にならないように公園やベランダ, 庭などで, 食卓環境を変えてみる。個人差が大きい, 3歳以降には立ち歩くことが減るので焦らず付き合うことも必要である。

4. 12~18か月ごろ

形のある食物(煮込みハンバーグ状)を噛みつぶすことができるようになり, 1日3回の食事と1~2回の間食(おやつ)を組み合わせる。食事量は, 大人の1/2弱程度となる。しかし, 個人差はあるので量だけにとらわれず, バランスのとれた食事内容とする。離乳の完了は, エネルギーや栄養素の大部分を食

物からとれるようになることであり, 母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

自立に向けて手づかみ食べは十分にさせる。こぼすことが増えるのでエプロンやシートを敷いて片づけがしやすい対策を行う。十分な栄養素を補うには, 食事バランスガイドなどを参考にして, 主食, 主菜, 副菜を組み合わせることでバランスのとれたものを用意する。

1) この時期の多い悩み

①遊び食べをする

手づかみ食べに飽きると遊び食べになりやすい。その都度楽しく集中できるように興味を持たせる関わりが必要である。奥歯が生え揃わない時期に適切でない固さや大きさでは食べにくいもの(表2)があるので食べ物を口から出したり遊んだりして困らせることがよくある。子どもにあった味付け, 固さ, 形のものを用意する。スプーンなどを使いたがるようになって上手に口に運ぶことが難しいので, かき回したり, こぼしたりすることが多くなる。自分で食べようとする気持ちを大切にして, 満足したらスプーンなどで口に運んであげる。食事時間は30分程度をめやす

にするか、遊び食べが多くなったら速やかに片づける。3歳ごろには、口腔機能、手指や腕の身体機能が発達して遊び食べは落ち着いてくるので、そのような時期と捉えて叱らずに対応する。

②白いご飯を食べなくなった

手づかみしやすいおにぎりにしてみたり、ご飯とおかずを混ぜて食べさせてみる。ふりかけがないと食べないことはよくある。市販のふりかけや塩蔵品などに慣れてしまうと味の濃いものしか食べなくなるので、青のり、ごま、焼きのり、削り節、きなこなどをふりかけにして塩分を控える工夫をする。

また、この時期はご飯に飽きたともいえる。食べたい好みは変わるので、一時的に麺類、パン類に変える。大人がご飯を食べていればそのうち食べるようになる。

③好き嫌いが激しく栄養バランスが心配

生理的な食欲不振や好き嫌いが起こりやすい時期である。または、授乳回数が多い場合によく見られるので、日中は散歩や公園、広場などに出かけて授乳回数をできるだけ減らすようにする。野菜や肉を苦手とするのは、噛みにくい、食べにくいからである。やわらかく煮込む、とろみをつける、調味料を少量使うなど調理の工夫を伝える。子ども自身が、能動的に食べてみようとする働きかけが大切なので、野菜を育てる、食材にふれる、下処理の手伝いをする、味見等の手伝いをす

るなど楽しい体験を増やすとよい。少しでも食べられたら「食べられたの。おいしいでしょう」などと言葉を添える。

鉄、カルシウム不足が起こりやすいので、フォローアップミルクを牛乳代わりに飲ませたり、クリームスープ、パンケーキなどに使用すると簡単に栄養強化ができる。

IV. 栄養や食品に伴う病気

乳児の食物アレルギーの原因食品は、卵、乳、小麦がほとんどである。しかし、予防のためや根拠のない除去はアレルギー発症率低下にはならないことや成長障害を起こしやすいので、食べられるようになれば慎重に開始する。特定の食品を除去するときは、他の食品から必ず栄養素を補う必要がある。蜂蜜は健康食品としてよく知られているが乳児には与えないことは知らないこともある。乳児ボツリヌス症予防のために1歳までは与えない。

鉄不足による鉄欠乏性貧血、ビタミンD不足によるくる病を予防するにも、適切な時期に適切な栄養が必要であることを伝えたい。

文 献

- 1) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査，2016
- 2) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2015年版），2015
- 3) 柳澤正義監修，離乳編 堤ちはる：授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き，母子衛生研究会，東京，2008