

赤ちゃんの食事

7～8か月頃



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

【木更津市HP こどもの食事～動画編～】
こどもの食事について、離乳食の作り方などを
動画で掲載しています



1日2回の離乳食で食事リズムをつけていきましょう

- 身長・体重の伸びは今までと比べるとゆるやかにありますが、体の機能、特に消化吸収能力が育っていきます。
- 母乳やミルクだけでは足りない栄養素を離乳食で補います。食品の種類を増やしていきましょう。
- 色々な食品を食べることで、食品の多様な味や舌触りを経験し、味覚も育ちます。

食事リズムの例

6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク

※食後は母乳またはミルクを十分飲ませましょう。
※2回目の離乳食は、1回目から4時間後が目安です。

消化吸収能力を育てるために…

消化に関わっている内臓の動きを調節している神経を「自律神経」といいます。

自律神経を整えることで、消化酵素の分泌が増え、消化能力が育っていきます。

そのために…



- 朝の光で目覚めさせる
- 離乳食を毎日2回、同じ時間に繰り返していく

ことが大切です！

『食べることの経験』で『味覚』が育ちます

生まれて初めて食べるものは

野菜…『苦味』

果物…『酸味』

を強く感じます。



苦味は毒物、酸味は腐ったものの味として、本能的に嫌う味です。

しかし、これらの味は離乳食を楽しく食べる体験・学習を繰り返すことで、好きな味に変わっていきます。

もし、赤ちゃんが離乳食を口から出してしまっても、「この味はまだ受け入れるための練習中なのね」と考え、根気強く何度も食べる経験を積み重ねてあげましょう。

すすめかたのポイント

● 離乳食を1日2回にしましょう

この時期から、母乳やミルクだけでは足りないビタミンA、ビタミンC、鉄などの栄養素を離乳食で補います。2回目の量は、1回目の1/3くらいから始め、徐々に増やしていきます。

● かたさ・形態をお口の機能に合わせましょう

形ある食べ物を上あごと舌で押しつぶして食べられるようになる時期です。



左右の口角が同時に伸縮。唇がしっかり閉じて薄く見える

なめらかな状態から、徐々に粒状にし、3～5mm程度で豆腐くらいのかたさが目安です。

大人の親指と小指で
つぶせるくらいのかたさ



● たんぱく質を多く含む食品を取り入れましょう

たんぱく質は、筋肉・内臓・ホルモンなどの材料になります。

大豆製品、卵黄、魚、肉などを毎食必ず1品 入れましょう。



● 食べやすくする工夫を

食材により、とろみ(片栗粉などの利用)をつけて食べやすくしてあげましょう。

● 味付けはまだ必要ありません

食材そのものの味を経験させてあげましょう。もし、食べが悪くなってきたら、昆布やかつお節のだし汁で「だし煮」にしてみました。(裏面:だし汁の取り方)

1回の食事の目安量



穀類

7倍がゆ
50~80g
又は食パン
8枚切
1/4~1/3枚
うどんでもよい



魚・肉・豆腐 卵・乳製品

魚…10~15g
又は
肉…10~15g
又は
豆腐…30~40g
又は
卵…卵黄1~
全卵1/3
又は
乳製品(料理に使用)
…50~70g



野菜類

粗いみじん切り
やわらか煮
20~30g
※色の濃い野菜も
取り入れる。

卵黄に慣れてから全卵へ
はじめは少量から

使用できる食品の例

	力や体温となるもの	血・肉・骨となるもの	体の調子をととのえるもの
与えてよい食品	7倍がゆ パン うどん じゃがいも さつまいも	白身魚~赤身魚 (ゆでる) (水煮缶詰のツナ・サケなどは細かくほぐす) 鶏ささみ肉 (加熱してすりつぶしペースト状にする) 豆腐 納豆 (刻んで、おかゆ・スープに混ぜて火を通す) 高野豆腐 (水戻しせずそのまますりおろして味噌汁・野菜の含め煮などに入れる) 卵 (卵黄~全卵) プレーンヨーグルト (無糖タイプ) チーズ (塩分・脂肪の少ないもの)	野菜 (香りのきつい物や消化の悪い物は避ける) 大根・玉葱・人参 キャベツ・なす・ピーマン・きゅうり 白菜・さやいんげん トマト・さやえんどう カリフラワー・かぶ ブロッコリー かぼちゃ など 果物 (生でおろす・煮てつぶす) りんご・みかん いちご・バナナ もも など 海藻 ・わかめ (ドロドロ状に煮る) ・焼き海苔 (焼いて細かくほぐす)

食べさせ方のポイント

①



スプーンの手先、半分くらいに食べ物をのせます。

②



スプーンの手先で下唇をトントンと刺激し、口が開いたら下唇にスプーンをのせます。

※スプーンを下唇に軽く押し付けるようなイメージでのせてあげると「食べ物がついたよ」という合図になります。

③



上唇がおりて口が閉じたら、「1、2」と軽く間をおいて、真っ直ぐスプーンを抜き取ります。

※まだ上唇でスプーンのくぼみの食べ物をすくい取れません。スプーンに食べ物が残っても仕方の無い時期です。

動画『教えて！お口の機能～実践編(1)～』
食べさせるときのスプーンの正しい入れ方、成長に合わせた離乳食の形態など、動画で視聴できます。



粒状の離乳食をいやがる時は…

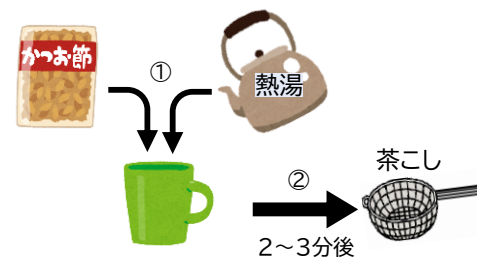
なめらかにすりつぶした状態(ペースト状)の食品は食べられるけれど、粒上の食品が混ざると、嘔吐しそうになったり、口から出してしまうことがあります。

こんな時は…

- 形態をペースト状に戻して飲み込む練習を重ねてから再度試してみる。
- ペースト状の食品と粒状の食品を混ぜずに、分けてあげてみる。
- とろみをつけて、飲み込みやすくしてみる。

☆赤ちゃんに合った方法を探してみましよう。

簡単！だし汁のとり方(かつおだし)



用意するもの

- ・きれいなカップなど
- ・削り節1袋(3~5g入り)
- ・熱湯(100~150ml)

- ① きれいなカップに削り節1袋を入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 2~3分おいた後、茶こしでこせば、だし汁の出来上がり。