

食べる機能と進め方



大和郡山市保健センター「さんて郡山」
0743-58-3333

離乳食のすすめ方 (授乳と離乳のガイド・母子健康手帳より)

		生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食事の目安 調理形態		なめらかに すりつぶした状態	舌で つぶせる固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきで 噛める固さ
一回当たりの 目安量	I 穀類 (g)				軟飯 90～ご飯 80
	II 野菜・ 果物 (g)	ゴックン 口唇食べ期 すりつぶした野菜 なども試してみる。	モグモグ 舌食べ期	カミカミ 歯ぐき 食べ期	40～50
	III 魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)	慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚などを試 してみる。	30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
又は乳製品 (g)		50～70	80	100	

1回食のすすめ方は？

5, 6か月ごろ



- ①まずは「**おかゆを1さじ**」から
アレルギーの観点から、
最初に口にするものは必ず1さじ。
それ以降は増やしてもOK。
1度食べた物は、どんどん
プラスしていきましょう。
- ②素材の味をいかして
味付けなしで
- ③時間を決めて生活リズム
をつけましょう

嚥下機能獲得期・捕食機能獲得期 (ゴックン口唇食べ期) 目安: 5～6か月ごろ

口をひらいたままゴックンすることはなく、
口唇を閉じて飲む



口唇閉じて飲む

ジャム状のかたさを
舌を前後させて食べる。
口唇の外に出ることも



舌の前後運動

5, 6か月ごろ

7.8か月ごろ

2回食に進める目安は3つ

- ① 1回食をはじめてから **1か月以上**
- ② **小さじに10杯以上**
- ③ **主食**（ごはん類）+ **主菜**（魚・大豆など）
+ **副菜**（野菜・果物類）
が1回にそろっている

この3つがそろえば2回食にすすめて大丈夫！

押しつぶし機能獲得期 （モグモグ舌食べ期） 目安：7～8か月ごろ

水平左右対称
同時に伸縮

飲み込みは
下手なので
指を入れて
飲み込みを
促します

上下運動

何度か前でモグモグして舌と上あごで
押しつぶして咀嚼する

7.8か月ごろ

さいたま市保育所離乳食マニュアル http://www.city.saitama.jp/003/001/015/005/p019617_d/fil/rinyuusyoku-manual.pdf

9～11か月ごろ

3回食のポイント

- ① はじめは赤ちゃんのリズムで、慣れてきたら大人の食事時間に近づけていきましょう。
- ② 栄養バランスは大切に。食後のミルクは徐々に減らしていきましょう。
- ③ 汚されるのは覚悟して、**手づかみ食べ**をさせましょう。
- ④ ムラ食いや食べ物のかたよりも長い目で見て。1日のなかで味付け・見た目・食卓の雰囲気などに変化をつけて3回食を乗り切りましょう。



すりつぶし機能獲得期・水分摂取機能獲得期 （カミカミ歯ぐき食べ期） 目安：9～11か月ごろ

左右非対称
片側に
交互に伸縮

左右運動

ねじれながら

舌の左右運動がはじまり歯ぐきで噛む
+手づかみも盛んになる

9～11か月ごろ