

# 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](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