

7か月頃からの 離乳食のお話し

資料：8ページ～9ページの内容



7か月頃の赤ちゃんは...

“消化酵素”を増やすことができる時期



たんぱく質の食品を体験することで、
消化酵素が増える

野菜等

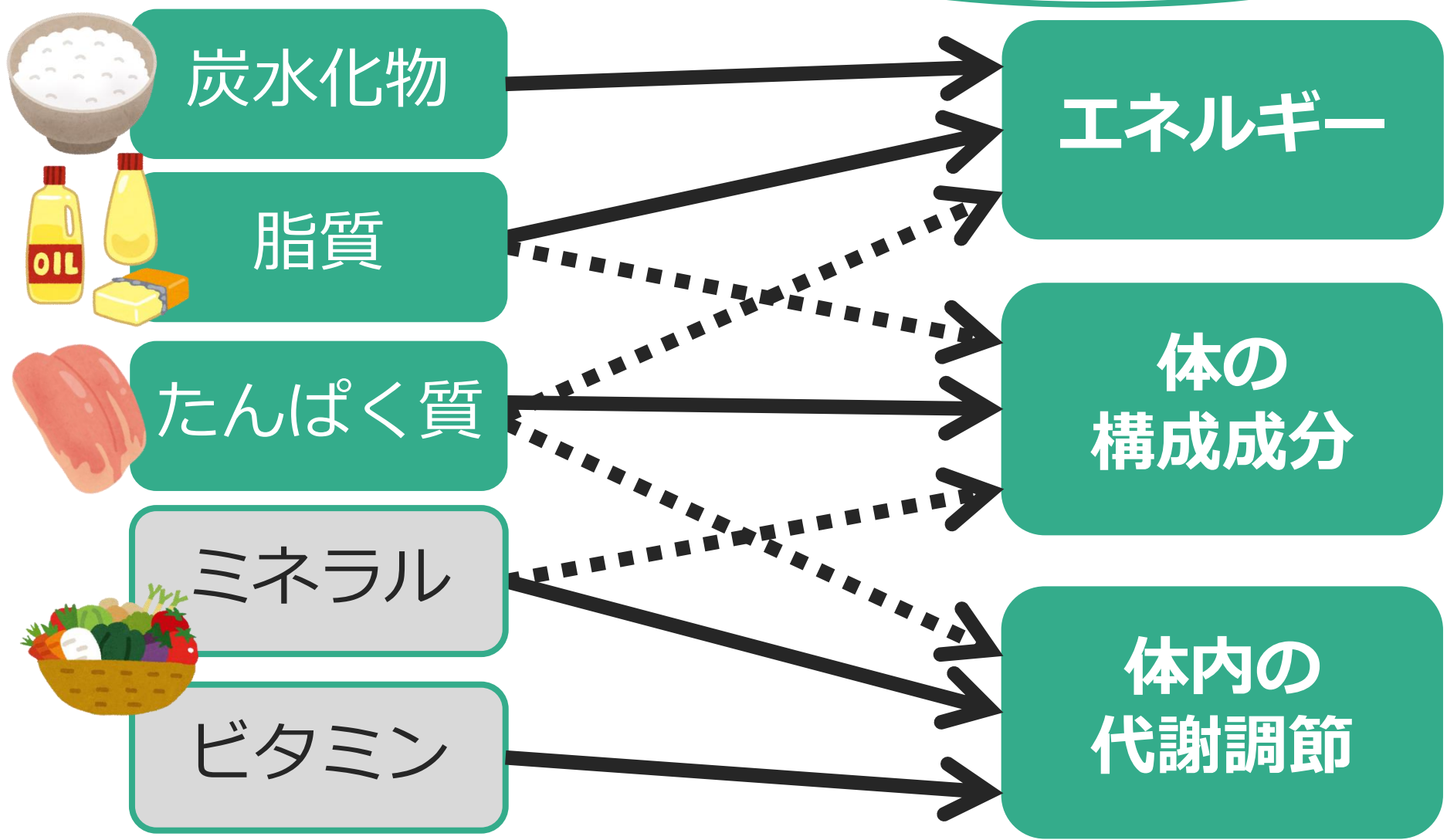
おかゆ

たんぱく質の食品

3つのお皿をそろえてバランス良く食べよう！

栄養素のはたらき

それぞれ別のはたらきをしています。



先ほどの3つのお皿をそろえると満遍なく栄養素が摂れます。

離乳中期の食事 → 2回食に挑戦!

- 時間：10時と14時

おかゆ		野菜等			
穀類		色の濃い野菜	色の薄い野菜	果物	
全がゆ 50～80		合わせて10～20		30～40	
たんぱく質の食品 ※どれか1つを選ぶ				野菜等	
魚	肉・レバー	豆腐	卵	乳製品	海藻
10～15	30～40	卵黄1～ 全卵1/3個	50～ 70	3	

単位：グラム/回

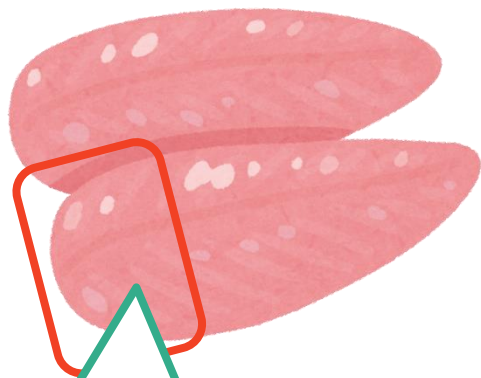
海藻と果物はグラム/日

魚について

- この時期から**赤身の魚**が摂取可能
→白身魚に慣れてきたら赤身の魚へ。
- 茹でてすりつぶし、出汁と片栗粉でとろみをつけると食べやすくなる。
- **青背の魚**はアレルギーが出る恐れあり。
→**11か月以降に挑戦!**



肉について



1回の目安

10~15g



だいたい、
ささ身 $\frac{1}{4}$ 本分

- 脂身の多いものは消化できないため、**鶏のささ身からスタート!**
- 魚と同様に茹でて、すりつぶし、出汁と片栗粉でとろみをつけると食べやすくなる。
- 茹でた後に棒状のまま冷凍しておくと、簡単にすりおろせる。

大豆製品について

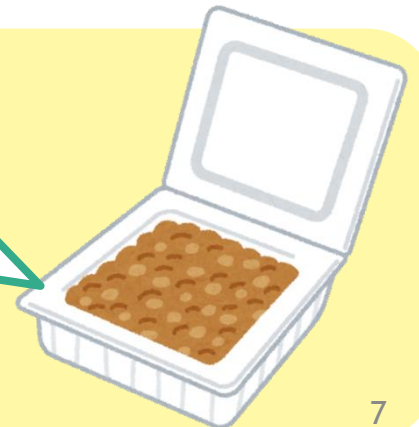
- この時期から**納豆**が食べられるように！
→そのままだと食べづらいため、茶こしに入れて、熱湯にくぐらせると粘りがとれて食べやすくなる。
- 大きさは小さく刻んで、ひきわり納豆でもOK
※ひきわり納豆そのままでは、少し固いため、熱湯で少し茹でると食べやすくなる。

1回の目安量

豆腐なら
30～40 g



納豆なら
10～15 g



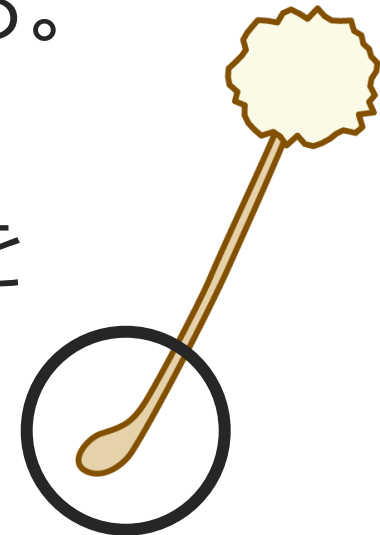
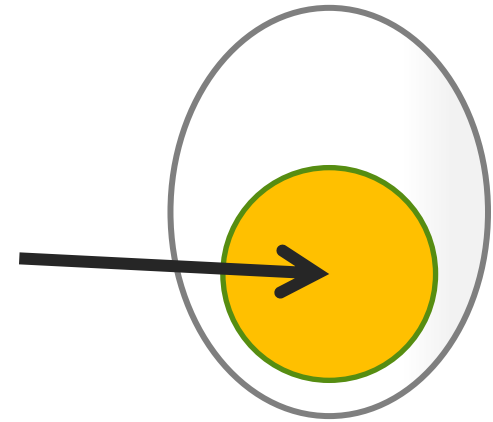
卵について

- 6か月から**卵黄**摂取可能
- **あげ方**

固茹で卵を作り半分に割り中まで火が通っていることを確認する。



耳かきひとさじ分の黄身を出汁でのばしてあげる。



卵について

- **加熱によりアレルギー性が低下**

アレルギー性は加熱温度や加熱時間、調理方法によって異なる。この時期は必ず、完全に火が通ったものをあげること。

- **卵白の方がアレルギー性が強い**

強 卵白 ←100倍以上← **卵黄** **弱**
生 卵白←1000倍以上←**ゆで 卵黄**

- **湯から上げたらずぐ卵白と卵黄を分ける**

茹でた後、そのままにすると卵白の成分が卵黄へ移行する。火傷に注意し多めの水につけて冷まし**30分以内**には分けるようにする。

卵のあげ方のポイント

- 1.卵は中央までしっかりと加熱する。
- 2.黄身をごく少量あげる。
- 3.初めて卵をあげる時は、病院が開いている時間帯に。

<参考>アトピー性皮膚炎について

アトピー性皮膚炎をもつお子さんは食物アレルギーを発症するリスクが高いため、早期に適切なスキンケアを行い、肌を整えておきましょう。



乳製品について

- チーズやヨーグルトも食べられるように！
チーズ：この時期は脂質の少ないカッテージチーズを使用。
ヨーグルト：甘みが強くないものを選ぶ。
- 乳製品は母乳やミルクに近い味がして、赤ちゃんが好きな味。あげすぎや甘味の取り過ぎに注意！

プレーンと書かれていても、砂糖が入っているものもあるため、**原材料欄**を見て確認しましょう。

→甘みが欲しい時は味見をしながら、砂糖や果物を入れて調節をしましょう。



野菜について



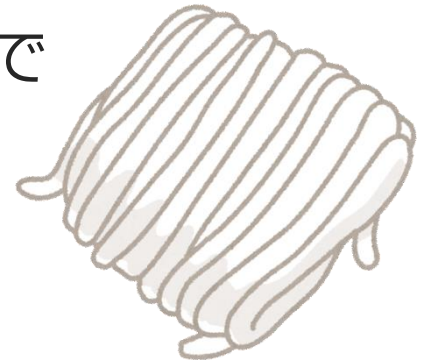
- からだの細胞を増やすのに必要な食材。
- 軟らかく茹でた後、フォークの背でつぶすと楽に食べやすい小ささになる。



ごはんについて

水：お米=5：1の割合

- この時期に**全がゆ**に進んでいる程度が目安。
→あくまで目安なので、お子さんの食べている様子を見て、水分量を調節する。
例) ・丸のみをしているようなら水分を減らす。
・食べにくそうにしているならば少し水分を足す。
- うどんなども食べられるようになる時期。
→大人と同じものでは固いため、よく煮込んで軟らかくし、キッチンバサミなどで小さく切ってからあげる。



タイムスケジュール



=離乳食
100ml



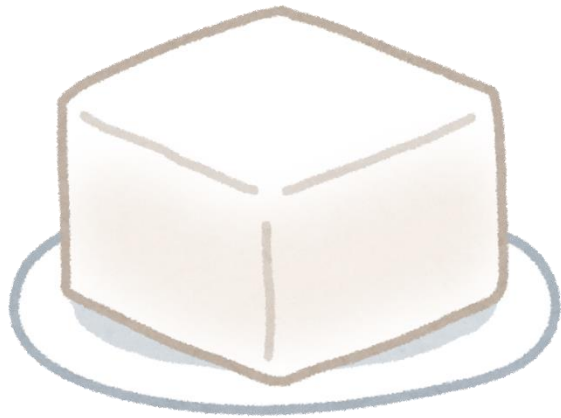
=おっぱい
100ml

回数	①		②			③		④		⑤
時間	6:00 起床 + おっぱい		10:00 離乳食 + おっぱい		12:00	14:00 離乳食 + おっぱい		18:00 おっぱい	20:00 就寝	22:00 おっぱい
				ねんね	ねんね					

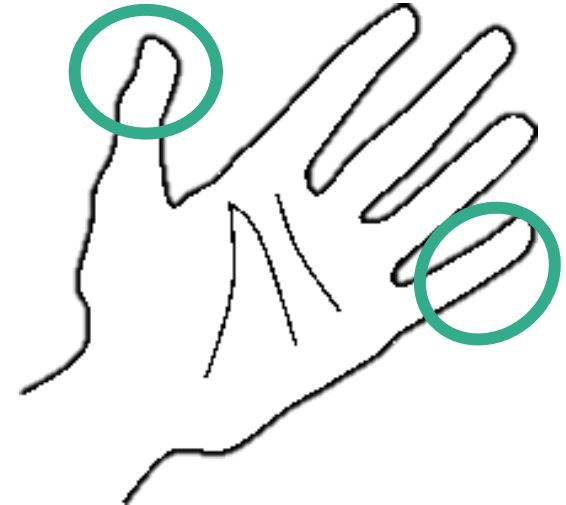
- しっかりと目が覚めていると胃腸もよく働く。**毎日、決まった時間に離乳食をあげて生活リズムを整える。**
- 起きてすぐの食事は大人でも大変なため、起床の時間と食事の時間を空けるようにする。
- 離乳食だけではお腹がいっぱいにならないため、**食後は母乳やミルクをあげてお腹いっぱいにしてあげる。**

離乳食づくりのポイント

- “舌でつぶせる固さ”



目安は“絹ごし豆腐”の固さ



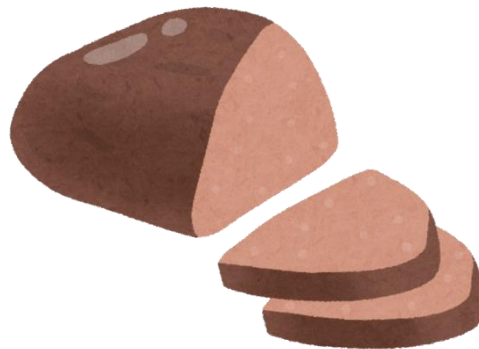
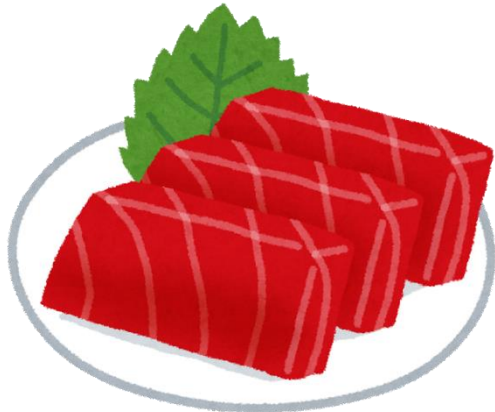
親指と小指で潰せる固さ

- 大きさは3～5ミリ角
- 食べやすいようにとろみを付ける

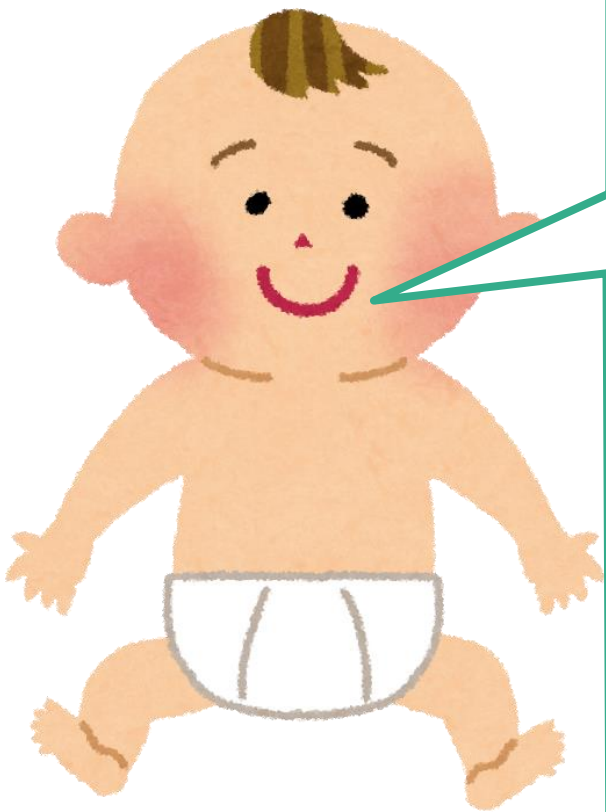
7～8か月 離乳食づくりのポイント

※いきなり大きさ・固さを変えず、
少しずつ変化させて慣らしていく

- 鉄分を意識してとるようにしていく
赤身の魚・肉、色の濃い野菜などを取り入れる



7か月児のからだ



口と舌（味覚）

好き：甘味とうま味(ミルクやだしなど)

苦手：苦味と酸味（野菜など）

- 苦手な味は学習によって慣れていくことで食べられるようになります。
- 食べられなくても**無理強い**はしないで、間隔をあけて挑戦してみましょう。

<参考> 塩味について

上記の甘味・うま味・苦味・酸味以外にある味覚が塩味。塩味はだんだんとエスカレートしていく味なので、**味付けができるようになる9か月以降も薄味を心がける。**

7か月児のからだ

200mlは、
計量カップ
1カップ分

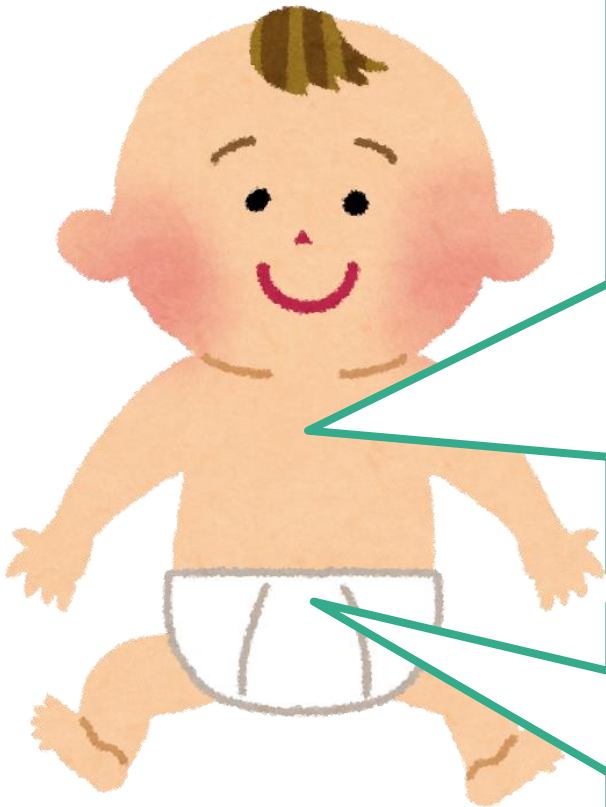


胃

- 大きさ：200ml
- ご飯の前に母乳などを飲んでしまうと、お腹いっぱいになって離乳食が食べられないことも…。
- 満腹と空腹の差をつけることが大切。
- 胃の大きさは1歳になるまで変わらない。

小腸

- たんぱく質や脂質を消化する酵素が多くなるので、消化できる食品の種類と量が増えていく。



取り分け離乳食

取り分けポイント

1. まだ食べられない食材を入れる前
2. 味付けをする前
3. 油っぽい食材を使う前

炒めたものを取り分ける場合は、**熱湯**をかけて**油抜き**をしましょう。



家族の食事から取り分けて離乳食ができたなら、調理の負担が軽くなるだけでなく、家族と一緒にごはんが食べられることで赤ちゃんも喜びます。

是非とも、日常生活でお役立てください！

最後に・・・

子育てや離乳食について心配ごと、
お悩みのある方は、お気軽に
健康づくり課までご相談ください。

お問い合わせ

塩尻市役所 健康づくり課
TEL : 0263-52-0855

