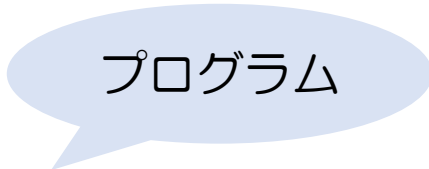




育児教室

生後 5～7 か月頃のお子さまとご家族の方へ



プログラム

- オリエンテーション
- 栄養士のお話 ～離乳のポイントと取り分け離乳食～
- 歯科衛生士のお話 ～お口の発達と歯の手入れについて～
- 保健師のお話 ～乳幼児期を健康に過ごすために～
- 終わりのあいさつ



★ 資料目次 ★

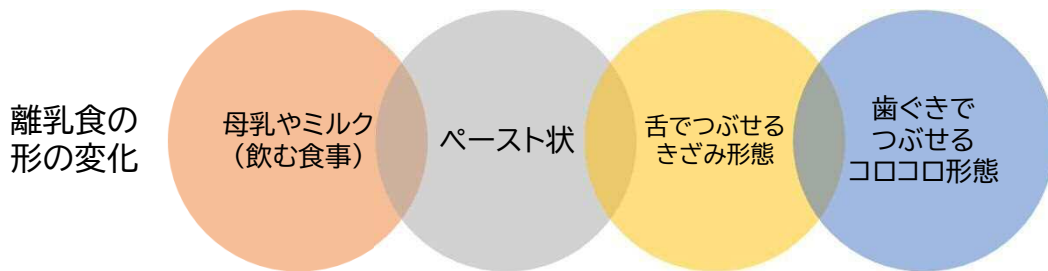
- P. 1～4 栄養士のお話
- P. 5～6 歯科衛生士のお話
- P. 7 保健師のお話
- P. 8 食育講演会ダイジェスト版



(1) 離乳食って何？どう進めれば良いの？

離乳食とは、成長に伴い、母乳やミルクでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために与える食事のことをいいます。食品の種類を徐々に増やし、形や硬さを変化させていくことで、無理なく口周りの筋肉や消化器官を発達させることが出来ます。進め方の目安についてはP4をご覧ください。

しかし、食事量や得意な食品、硬さなどは個人差があり、育児書や目安通りにいかないこともあります。お子さんの様子を見ながら進め、困ったときには医師や栄養士、保健師などにご相談ください。



(2) 離乳中期から気を付けたいこと

生後6か月以降は鉄やビタミンDが不足しやすくなります（母乳育児の場合は特に）。

鉄

酸素を運ぶヘモグロビンの材料になったり、免疫・運動機能に関係する

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し、骨や歯を丈夫にする

離乳食に「赤身の魚・肉やレバー」、「卵黄」、小松菜やほうれん草など「色の濃い野菜」、納豆や豆腐などの「大豆製品」など鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。鉄はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。主食・主菜・副菜を意識して揃えてみましょう。

ビタミンDは魚介類やきのこに多く含まれます。特に北海道でよく獲れるサケに豊富に含まれているので、離乳食にオススメです。また、必要なビタミンDの半分は紫外線に当たることにより体内で作られるため、散歩など1日15分程度を目安に日光浴をするようにしましょう。



(3) 注意したい食品について

食中毒や食物アレルギーが起きやすい食品・噛みにくい食品には注意が必要です。

はちみつ	ボツリヌス菌による乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは 使用厳禁 。
牛乳	飲用は1歳を過ぎてから。料理に使う程度なら9か月以降にしましょう。
そば	食物アレルギーの症状が出た場合、重症化しやすいため注意が必要です。

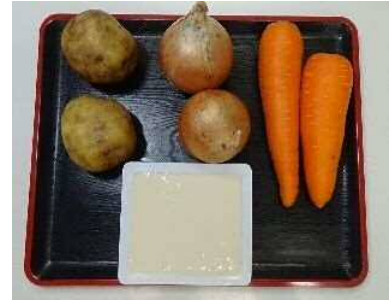
(4)みそ汁から作る取り分け離乳食

離乳食の回数が増えてくると、作ることが負担になることもあると思います。大人の食事から取り分けると手間がかからずおすすめです。今回はみそ汁から取り分けて離乳食を作る方法をご紹介します。

野菜と豆腐のみそ汁

【材料】

お好みの野菜
(今回はじゃが芋、人参、玉ねぎ)
豆腐
だし汁
味噌



【基本の作り方】

- ①材料は適当な大きさ切って、野菜が被るくらいのだし汁で煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら豆腐を入れる。⇒【初期】、【中期】の材料を取り分け
- ③味噌を溶いてできあがり。⇒【後期】、【完了期】の材料を取り分け



【動画】取り分け
離乳食の作り方

【初期】

材料と煮汁を取り出し、ペースト状になるまですりつぶす。固い場合は煮汁で伸ばします。

【中期】

取り出した野菜を細かく刻みます。おかゆを少量混ぜたり、水溶き片栗粉などでとろみを付けると食べやすくなります。

【後期・完了期】

みそ汁が出来たら、材料を取り出しキッチンバサミで適当な大きさに切り、お湯で薄めます。

後期は大人の味付けの1/3、完了期で1/2程度の濃さが目安です。

(5)よくある質問



Q.離乳食をあまり食べてくれません。
どうしたら良い？

赤ちゃんのお腹は空いていますか？日中は遊びやお散歩などをして活動し、できるだけ毎日同じ時間帯に食事をあげるようにしてみましょう。
うまみや風味のある食材（海苔、トマト、チーズ、バター等）を使ったり、味噌や醤油などでほんの少し味付けをしてみる方法もあります。



Q.食物アレルギーが心配で、卵をあげるのが不安です。遅らせても大丈夫？

赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあるため、自己判断で食物の除去はせず、心配であれば医師に相談しながら、離乳食を進めていきましょう。
はじめは固ゆでした卵黄を耳かき1杯程度のごく少量から始めましょう。卵黄より卵白のほうがアレルギーが起こりやすいため、卵黄から始めます。



離乳食レシピ（離乳中期ころ〜）

<お肉を使ったメニュー>

ポテトハンバーグ

材料/約2回分

- ・ とりむねひき肉 . . . 40 g
- ・ じゃがいも . . . 50 g
- ・ にんじん . . . 20 g
- ・ バター . . . 少々



作り方

- ①じゃが芋とにんじんは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
- ②ひき肉は、フライパンでポロポロになるまで乾煎りし、すり鉢で細かくすりつぶし、①と混ぜて小判型に丸める。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、②を両面に焼き色がつくまで焼く。

<一口メモ>

ひき肉は乾煎りしてすり鉢ですりつぶすことで舌触りがよくなるので食べやすくなります。じゃがいもの他に、かぼちゃやさつまいもを使っても良いです。お肉の他に、ツナ缶や魚のほぐし身とじゃがいもを混ぜてもおいしいです。

<豆腐を使ったメニュー>

豆腐と野菜の和え物

材料/1回分

- ・ 豆腐 . . . 30 g
- ・ じゃがいも . . . 10 g
- ・ にんじん . . . 10 g
- ・ 玉ねぎ . . . 10 g
- ・ 白すりごま . . . 少々



作り方

- ①豆腐はしっかりと火を通して軽く潰す。
- ②野菜スープで煮込んだじゃがいもは潰し、にんじん、玉ねぎを刻む。
- ③①,②を混ぜ合わせる。最後にすりごまを入れて風味付けをする。

<一口メモ>

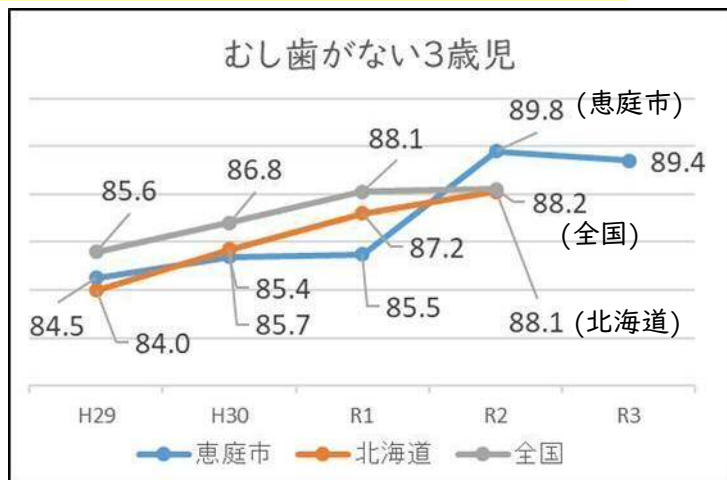
月齢が進み後期くらいには、味噌や砂糖などを加えてあげるとよりおいしくなります。大豆製品と野菜と和える料理として、豆腐の代わりにひきわり納豆と和えても良いです。

お口の発達と離乳食の進め方

目安はあくまで目安！
お子さんの様子に合わせて
進めましょう♪

	生後4か月頃	離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 1歳～1歳6か月頃
回数	まだ始めなくて 大丈夫	1日1回 ※量が増えてきたら2回	1日2回	1日3回	1日3回 (必要に応じて1日 1～2回の補食)
固さの 目安	液体状 (母乳・ ミルク)	ペースト状(なめらかに すりつぶした状態)	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる	歯ぐきでかめる
味付け		素材・だしの味 (調味料は使わない)	大人の1/5～1/4 (味ついて いるかな？程度)	大人の1/3(大人は もの足りない程度)	大人の1/2 (おいしい範囲で 薄味)
エネルギー 源	穀類	ペースト状の つぶしがゆ (10倍がゆ)	全がゆ (5倍がゆ)	全がゆ～軟らかい ご飯(軟飯)	軟飯 (普通の硬さのご飯は しっかり噛めるよう になって から)
	1回の目安量(g)	-	50～80g	全がゆ90～軟飯80g	80g
ビタミン・ ミネラル 類	野菜・ 果物など	※離乳食の前に 果汁をあげるこ とは勧めません	人参、大根、かぶ、 トマト、南瓜、ブ ロッコリー、ほうれ ん草などすりつぶし やすい 野菜や果物	野菜や海藻類、果物の種類を増やしていきましょう	
	1回の目安量(g) 野菜を中心に	-	20～30g	30～40g	40～50g
たんぱく 質 源	魚	白身の魚 (カレイ・タイなど)	赤身の魚 (まぐろ・かつおなど)	青い魚 (サンマ・サバなど)	
	1回の目安量(g)	-	10～15g	15g	15～20g
	又は肉		鶏肉 ※脂肪の少ない肉	鶏肉・豚肉・牛肉 ※豚や牛は赤身から	
	1回の目安量(g)	-	10～15g	15g	15～20g
	又は大豆 製品	豆腐	納豆(納豆は下記目安 量の1/3くらい)		
	1回の目安量(g)	-	30～40g(豆腐の場合)	45g(豆腐の場合)	50～55g(豆腐の場合)
	又は卵	卵黄(固ゆで)	しっかり火を通す	しっかり火を通す	火を通すと安全
	1回の目安量(個)	初めは1さじよりも少量から	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品		ヨーグルト・チーズ ※塩分・脂肪控えめのもの	牛乳は料理に使う程度	牛乳を飲んでOK
	1回の目安量(g)	-	50～70g	80g	100g
唇の動き	半開き、上下唇 はほとんど動か ない	唇を閉じて飲み込 む。上唇の形を変え ずに下唇が内側に入 る	左右同時に伸縮。上 下唇がしっかり閉じ ながら口を動かし始 める	片側に交互に伸縮。 上下唇がねじれなが ら協調。歯茎で食べ 物を潰せる	腕、手指と口を合わ せて使い始める。道 具を使って食べる動 きを練習
舌の動き	前後運動が中心	前後の動きが多い。 食べ物を喉へ送り込 む	上下の動きが出始め る。上あごと舌で潰 しながら食べる	左右の動きが出始め る	
口の動き	チュチュ 舌の前後運動で 飲み込む何でも 口に入れてみた い時期指しゃぶ りは大切	ゴックン 6か月頃から乳歯が 生え始めるが、歯は まだ未熟で噛めない	もぐもぐ 舌でつぶしながら食 べる前歯が生えて、 食べ物の感触を覚え る	かみかみ 歯ぐきでつぶしなが ら食べる。上下の前 歯が生えそろう、か じれるようになる	かちかち 歯で噛みながら食 べる。口へ詰め込み すぎたり食べこぼし をしながら口量を 覚えていく

恵庭市のこどもの歯の状況

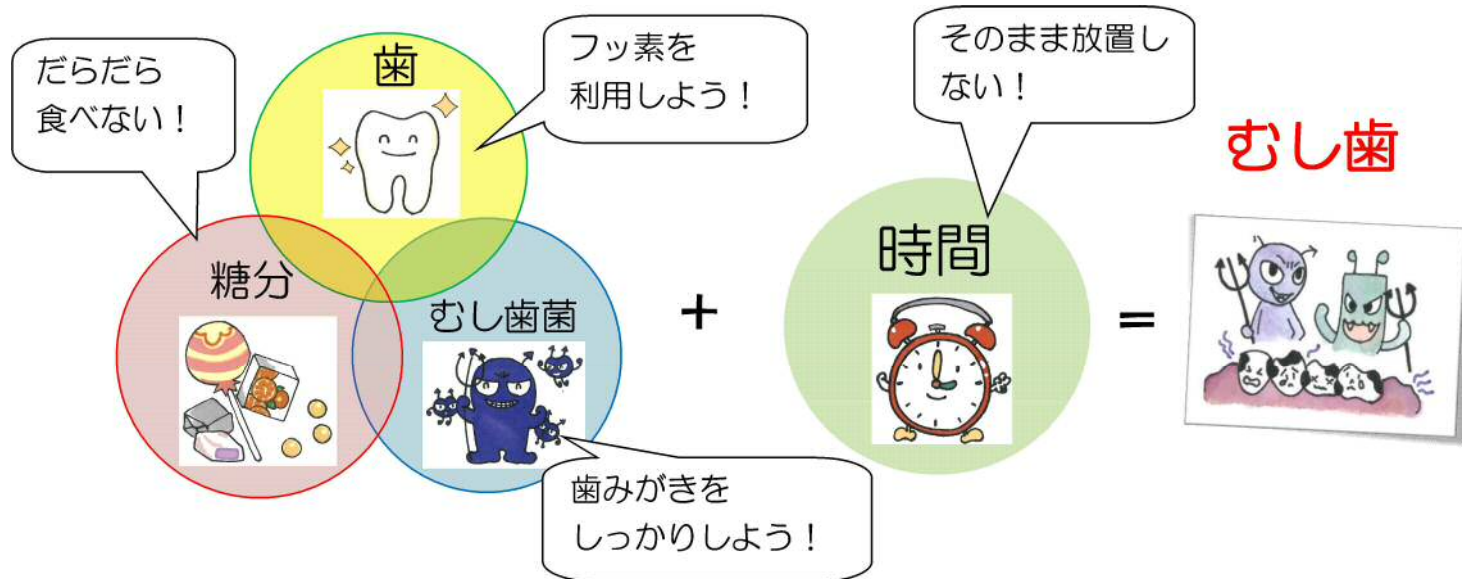


恵庭市のこどもの歯の状況は

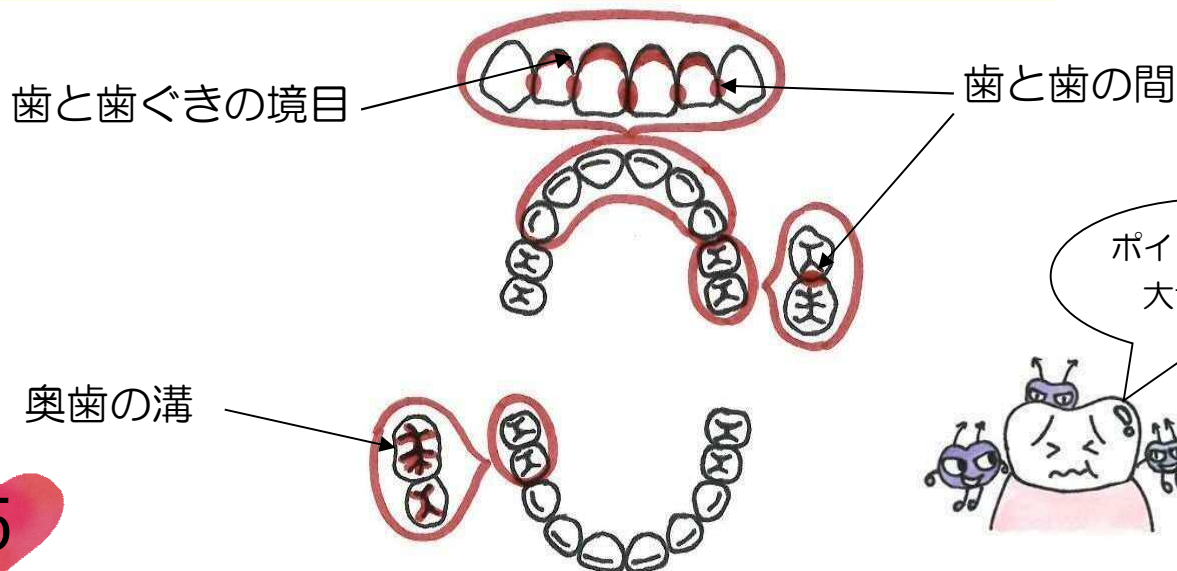
良くなってきていますね!



むし歯にならないために



むし歯になりやすいところと仕上げみがきのポイント



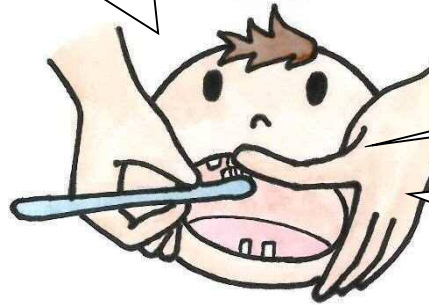
仕上げみがきを身につけよう！

こどもの頭が動かないように、軽く股で挟みましょう。



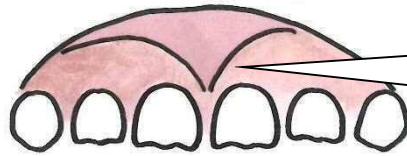
上手にできたらたくさんほめてあげましょう。

ハブラシは軽く鉛筆を握るように持ちましょう。



前歯をみがく時は唇を指で持ち上げて！

ハブラシを小刻みに動かす。



このスジ(小帯)にあたると痛いんです。

よくある質問コーナー



いつから歯みがきを始めたらいいですか？

歯が2～3mm生えたら仕上げみがきを始めて、習慣づけをしましょう。



仕上げ磨きは1日何回したらいいですか？

まずは就寝前の歯みがき1日1回から始めましょう。
授乳中でも、寝かしつけの前にはしっかり口の汚れを落としましょう。



どんなハブラシを選ぶといいですか？

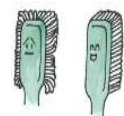
仕上げ磨き用と本人用を準備しましょう。

仕上げ磨き用…柄がストレートでヘッドが小さいもの。
毛先が短く密集しているもの。毛のかたさはやわらかめ。

本人用 … 喉の突きさし事故防止のためのホルダー付のもの。



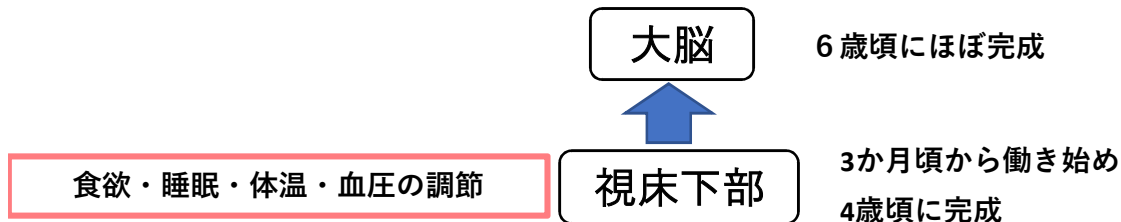
毛先が開いたら新しいものに交換しましょう！



生活のリズムをつくりましょう

お子さんの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。大脳が発達するためには脳ができあがるまでの時期に**視床下部**がスムーズに働き、情緒が安定していることが必要で、このために「生活リズムをつくる」ことがとても重要だと言われています。

生活リズムを作るにはご家族の助けが必要です。少しずつおこさんやご家族のペースでつくっていきましょう。



ポイント

- 朝の光をあびる ⇒ 生活リズムは朝、起こしてスタート
- 体・手・頭を使って遊ぶ ⇒ 日中の活動でたくさんの学習があります。
- 決まった時間に寝かせます⇒ 成長ホルモンは午後8時頃から出始め午前1時頃がピークです。

ハイハイなどの運動をする安全な環境をつくりましょう

そろそろハイハイをするからだの準備ができてきた時期です。気になったものに手を伸ばし自分の欲求で動こうとすることで興味や意欲を育てます。またからだの筋肉を育て体力もつきます。ハイハイができる安全な空間をつくりましょう。

ポイント

- 腹ばいにし、おもちゃなど興味のあるもので誘ってみましょう
- 靴下は脱がせると足の指をしっかりと使ったハイハイができます
- ハイハイで動き回れる環境を整えましょう
- 歩行器は必要最低限の使用にしましょう

ハイハイを始めたら 誤飲・窒息に気をつけましょう！

＜なぜ窒息しやすいの？＞
なんでも口に入れる時期
のどが狭い
つまったときに吐き出す力が弱い

＜おうちで気をつけたいこと＞
子どもから目を離さない
4cm以下の小さなものは子どもの手の届かないところへ保管する

万が一、窒息してしまったときは・・・！

※窒息とは～声や咳が出ない、泣かない、息ができない

1. 片腕に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えながら頭部が低くなるような姿勢にします。
2. もう一方の手の付け根で背中の中を真ん中を力強く数回連続して叩きます。



©メディカルイラスト

テーマ 「子どもの**健口**を育むために」

講師：札幌医科大学医学部衛生学講座、口腔外科学講座 大橋 伸英 先生



乳幼児期から

『食べる・話す力』を



育てることが**将来の健康**につながる



店頭からガムが姿を消す?! ~若い世代の約2人に1人が口腔機能の問題を経験~

10代の5割、20代の4割が、「滑舌が悪くなることがある」「口が乾く」など、シニア世代と同じような症状を経験している。さらに、やわらかいモチモチした触感を好む嗜好+長いマスク生活の影響も加わりグミ・タブレットの消費が拡大。

生涯にわたってしっかり噛める**健口**を育てるためには…

**お口の発育・発達 歯の生えかた 食べ方 を観察し、
子どもに合った食事の支援をすることが大切**

乳児期の食支援

- 授乳期は口遊びのサポートを。
- 上下の前歯が生えたら「かじりとり」練習を。
- 最初の奥歯が生えたら「噛みつぶし」の練習を。
- 月齢だけでなく乳歯の生え方に応じた食材選びと調理方法に。



幼児期の食支援

- 噛み応えのある食品で咀嚼力を育てる。
- 窒息事故に注意！
 - ・ミト、ブドウなど球状の食べ物はカットする。
 - ・硬い豆、ナッツ類は6歳になってから。
- 口を閉じて噛むことで唾液分泌を促す。
- 2歳頃からデンタルフロスも使用する。



知っていましたか？

離乳食に使うスプーンは何が良い？

シリコン・プラスチック・金属・木など、硬さ・口当たりの違うものをいろいろ試して、お口の感覚を育てましょう。



「口腔機能発達不全症」ってなに？

食べる機能・話す機能などが、正常に獲得できていない状態。歯科や耳鼻科などの専門的な支援が必要になります。

食器や箸の共有・冷ますフーフーで子どもが虫歯になる？

家族からの細菌感染は日々のスキンシップで生じています。食器等を分けることは虫歯予防にはなりません。虫歯予防には、毎日の仕上げ磨き・フッ化物入りの歯磨き粉の使用、バランスの良い食事が大切です。



赤ちゃんや家族の健康・育児について
保健師や栄養士が相談をお受けします

健康・育児 電話相談



恵庭市子ども未来部 えにわっこ応援センター

TEL 0123-33-3131（内線 1253・1254）

（平日 8：45～17：15）



令和6年度

「乳幼児すくすく相談日」のご案内

お子さんの成長・発達や育児の悩みはありませんか？

保健師や栄養士、歯科衛生士がご相談に応じます。予約制となります。

場 所： えにあす2階

時 間： 13:30 ～ 15:00

日 程：

令和6年 4月26日(金) 5月31日(金) 6月28日(金) 7月26日(金) 8月30日(金)

9月27日(金) 10月25日(金) 11月29日(金) 12月20日(金)

令和7年 1月31日(金) 2月28日(金) 3月25日(火)