

離乳食完了期(12~18か月)

離乳食 1日3回

授乳 ひとりひとりの離乳の進行および完了の状況に応じて

形状



歯ぐきでかめるかたさ
(肉だんごくらい)

※写真は形状の目安です。
スプーンにのせる量は
写真の1/3にしましょう。

1回あたりの目安量	穀類	軟飯80g~ご飯80g
	野菜 果物	40~50g
	豆腐 または 魚	50~55g
	または 肉	15~20g
	または 卵	15~20g
	または	全卵1/2~2/3個
	乳製品	100g

Check! 離乳食のポイント

- ◆ 1日3回の離乳食を決まった時間で定着させましょう。
- ◆ まだ一度に食べられる量が少なく、3回の食事だけでは必要な栄養素が不足しがちです。1日1~2回の間食(ごはんに近い補食)をとり入れ、必要な栄養素を補いましょう。
- ◆ 手づかみ食べをしっかりとさせて、少しずつスプーンを持って食べる練習もしましょう。
- ◆ そろそろ卒乳の時期です。ほ乳瓶を卒業してコップが使えるように引き続き練習をしましょう。

食べやすい姿勢

足の裏が床や補助板
につくように座ると
かみやすい!



ローチェア

ハイチェア



補助板に足がついている!

口の動き

スプーンなども使える
ようになってきます!

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼ
したりしながらひと口量を覚えて
いきます。



おやつは第4の食事!

1歳ごろになり運動量が多くなると、赤ちゃんにはたくさんのエネルギーが必要になります。足りない栄養素を1日3回の食事+1~2回の間食(おやつ)でとる必要があります。「おやつ=お菓子」ではありません。足りない栄養素を補う第4の食事としてあげましょう。

おすすめおやつ



市販お菓子の多くは...
脂質や糖質が多く、味が濃い

- ◆ むし歯になりやすい
- ◆ なかなか消化できず食事に響いてしまう
- ◆ 甘い味や濃い味のものを好むようになり、偏食の原因となる

お菓子やジュースが習慣にならないように、「特別な日だけ」などルールを決めましょう!

あま〜い飲み物に注意!



水分はお茶や水、牛乳などの甘くない飲み物にしましょう。ジュースなどの甘い飲み物が習慣になると、むし歯だけでなく偏食の原因になります!

手づかみ食べからスプーンへの移行

前半

自分のペースや量で食べたい気持ちが高まる時期です。**手づかみ食べ**をしっかりさせて、**ひと口でかじりとる練習**をしましょう。

後半

手づかみ食べからスプーン食べに移行していきます。コロコロのにんじんなどをスプーンにのせると、自分で口に運ぼうとします。最初は上手にできないので、ママやパパが**手をそえて**あげましょう。**深皿でふちの立ち上がった器**だと、自分ですくいやすいのでおすすめです。



「食べているから」と大人と同じかたさの食べ物をあげてはいけません。

口の発達に合っていないかたさのもの（やわらかすぎるものや、かたすぎるもの）を与えると、**噛まずに丸のみ**してしまい、噛むことを覚えることができません。

まだ薄味が基本！

調味料の量は大人の**1/3程度**にしましょう。一度濃い味を覚えてしまうと、薄い味だと満足できなくなってしまいます。家族みんなの健康のためにも、薄味を習慣にしましょう。

いつから？卒乳のタイミング



1歳を過ぎる頃、エネルギーや栄養のほとんどを離乳食からとれるようになり、形のあるものをかみつぶせるようになります。1歳半頃を目安に卒乳できるよう、以下の項目に気をつけましょう。



1. **生活リズムを整えて、1日3食ごはんを食べられる習慣をつけましょう。**
2. **コップを使って水分補給ができるように、練習していきましょう。**
3. **授乳にかわる寝かしつけの方法を見つけてみましょう。**

注意！

ジュース・イオン飲料は控え、普段は**水か麦茶**にしましょう。哺乳びんで甘い飲み物を飲むと、むし歯になりやすくなります。



就寝中の授乳はむし歯のリスク高いよ！



【どうして1歳過ぎて母乳・ミルク栄養のお子さんにはむし歯が多いの？】

母乳・ミルクはむし歯の直接の原因ではなく、**砂糖をエサにしてむし歯**になります。寝る前の歯みがきが不十分だと母乳・ミルクのカスに砂糖が加わって、むし歯菌が増えやすくなります。

授乳を続ける場合は、糖분을減らすこと・寝る前の歯みがきを心がけましょう♪