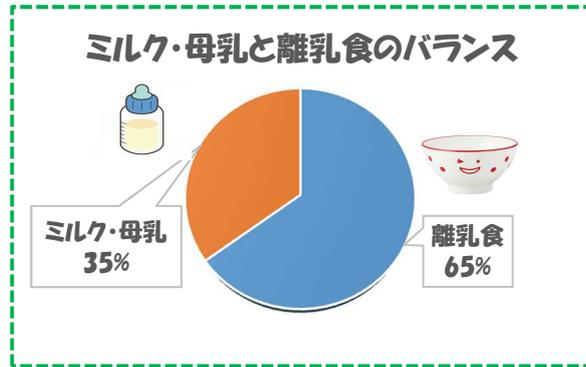


# 離乳食後期(カミカミ期)

## 9か月～11か月

食べる量が増えてくる時期です。手づかみ食べや遊び食べもするようになります。離乳食の回数は1日3回になります。大人と同じ時間に食べるようにしていきましょう。

6:00 起床	
8:00	
10:00	
12:00	
15:00	
18:00	
20:00 就寝	



食べ物を丸呑みしなくなり、舌と歯ぐきを使ってよくかみつぶしてからゴックンと飲み込むようになります。手先が器用になって、食べ物を手でつかみ口までもっていき食べるようになります。

### 食物アレルギー

たんぱく質は消化されにくい物質があります。消化酵素をしっかり働かせることが大切です。消化酵素は自律神経が働くとたくさんでます。それには生活リズムが大切。早寝！早起き！の習慣をつけましょう。

### 1回の目安量

おかゆ(5倍がゆ):90g

野菜:30～40g(繊維が多く消化しの悪いものは除く。ごぼう、れんこん、こんにゃく等)

白身魚、赤身魚、青魚:15g

豚肉、牛肉、鶏肉:15g

豆腐:45g(納豆、生揚げ)

卵:全卵1/2個

乳製品:80g

どれかひとつを食べさせます。

(複数の食品を食べさせたいときはそれぞれを少なくしましょう)

### 1日3回栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう

3回の食事で1日の栄養の1/3をとっていきます。

主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、大豆製品、乳製品)・副菜(野菜、きのこ類)を揃えてあげましょう。

### 👉かたさの目安

バツ十くらいのかたさ：歯ぐきでつぶせるかたさ（お母さんの親指と薬指でつぶせる）⇒大きさは5ミリ～8ミリ角くらい

### 👉手づかみ食べ

食べ物に触ったり、握ったりすることは大切。つかみやすい棒状にするなど工夫しましょう。

### 👉食べこぼし対策

食べ物に関心が出てきて自分で食べることも多くなっていきます。食べこぼしが多くなり、汚れてもいいように床には新聞紙を敷いたり、汁物は少量入れるなど対策をしましょう。

## お母さんに知ってほしいこと

これからは離乳食がからだをつくる時期になり、量を増やしていかなければなりません。そんな時におとなが甘くておいしいものを食べていたら欲しがらるでしょう。また、食卓に甘いものやジュースがあれば手にもって口に持っていくでしょう。甘い味は人間の大好きな味です。一度口にすると「また食べたい！」という要求は強くなります。お子さんの要求のままあげてもよいのでしょうか？

お母さんとお子さんが同じ量の甘いものを食べたり、飲んだりしたとき、血液の量はお子さんはお母さんの1/5しかありません。糖分は血液中に入り時間をかけて元の濃度に戻していきます。お子さんが元の濃度に戻すにはお母さんの8倍の時間がかかります。いつまでも血液中に糖分があれば、食事の時間になってもおなかが空いていません。ごはんを食べない原因になりますね。1日の砂糖の必要量はこの時期のお子さんは「3g」です。糖分は調味料でとる程度で十分なのです。

「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線794)