



よくある質問Q&A

離乳中期～後期



Q1. 食べている量が適量かどうか心配



A. 個人差があります

発育曲線にそっていれば大丈夫です



離乳食の進み方や食べられる量、体格や運動量など個人差がありますので、お子さんの様子を見ながら調整しましょう。思うように食べてくれないことも出てくるかと思いますが、母子手帳の発育曲線を確認してお子さんなりに順調に成長していれば大丈夫です。

Q1.食べている量が適量かどうか心配

目安量よりたくさん食べている場合は…

◇よく噛んでいるか

◇一口をあげるスピードが速すぎないか

確認しましょう！

- ・目安量よりたくさん食べている場合はよく噛んでいるか確認し、一口をあげるスピードが速くなりすぎないように気を付けながら食べさせてあげてください。
- ・よく動くお子さんなら目安量よりも多めに食べさせてあげても良いかもしれません。

Q1.食べている量が適量かどうか心配

量を増やす場合は…



◎野菜

◎主食(ごはん・パン・麺)

量を増やすときは野菜や主食の量を増やして様子を見てあげてください。

Q1.食べている量が適量かどうか心配

たんぱく質は増やさない!△



**たんぱく質は
(肉・魚・卵・大豆製品)**

消化器官に負担がかかるので増やさない!△



※たんぱく質は目安量より多く食べすぎると、
消化器官に負担がかかるので、
たんぱく質は増やさず目安量を守るようにしましょう。

Q2. 食事中に遊んでしまっとなかなか食べてくれない！



A. 時間は20～30分で切り上げましょう！



食事と遊びの区別を。

- ☆1回の食事時間は20～30分を目安にして、遊び始めたらごちそうさまをして片付け、食事と遊びを切り替えるようにしましょう。
- ☆次の食事時間まで何も与えないで空腹にさせ、次の食事で集中して食べさせるようにしましょう。
- ☆日中たっぷり遊ばせておなかがすくリズムを作ったり、周囲におもちゃを置かずテレビを消すなどして、食事に集中できる環境を作ったりすることも大切です。

Q3.よく嚙んでいない、丸のみしてしまう



A.いくつか考えられる原因があります



- ① 食べもののかたさ・大きさが合っていない
- ② 食べさせ方・声かけ
- ③ 姿勢
- ④ 周りの環境

Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

①食べもののかたさ・大きさについて

△軟らかすぎる→噛む必要がない

△かたすぎる→噛みたくても噛めない

軟らかすぎても、かたすぎても、噛めません



離乳食の形状がお子さんに合っているか確認しましょう！

Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

① 食べものののかたさ・大きさについて



やわらかすぎる時…

現在食べさせている離乳食が滑らかなものなら少しずつ、ツブツブ・ざらざらの状態にステップアップしてみてください。モグモグの練習にはにんじんなどを豆腐くらいの軟らかさに煮て、少し形を残したもので練習をしていきましょう。形を残すことで、舌と上あごでつぶして食べることになります。



かたすぎる時…

現在食べさせている離乳食のかたさや形状で丸飲みしているようなら、前の段階の離乳食のかたさや形状に戻してみてください。様子を見ながらかたさ、形状をステップアップしていきましょう。まだ噛むことになれていないお子さんは食事の途中で噛むのに疲れてしまって丸のみしてしまうこともあります。形状をステップアップさせる際はまずは1品だけ変えてみて、お子さんの様子を見ながら進めていくと良いでしょう。

Q3.よく嚙んでいない、丸のみしてしまう

①食べもののかたさ・大きさについて

よく嚙まないで丸のみしてしまうお子さんには…

前歯でかじり取れるかたさ、大きさの食べ物を！

丸のみしてしまうお子さんには、一口大の食べ物ではなく

大きめの、前歯でかじり取れるかたさの物を用意してあげましょう。

前歯でかじり取ることで、咀嚼のスイッチが入り奥歯や歯茎でつぶして食べるので、手づかみしやすく前歯でかじり取りやすいものがおすすめです。

【おすすめの食材】

- ◎スティック状の茹で野菜
(にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・大根等)
- ◎スティック状に切った食パン
- ◎おやき、おにぎり

Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

①食べもののかたさ・大きさについて

詰め込み食べをするお子さんには…

スティック状ではなく、口の幅より大きい食べ物を！

口幅より大きい食べ物なら口に詰め込むことができません。
前歯でかじり取って丁度良い一口量を学習していきます。



【おすすめの食材】

- ◎ホットケーキのような円盤状の食べ物
- ◎スティック状に切らない食パン
- ◎おにぎり(一口では入りきらない大きさ)

Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

②食べさせ方・声かけ

しっかり噛んで食べるためには、食べさせ方や周りの環境も大切です。

食べさせるスピードが速い⚠

⇒一呼吸おいてから次の一口を食べさせてあげましょう。



上あごに擦り付けるようには食べさせない⚠

⇒スプーンを下唇にのせ、

赤ちゃんが唇を使って取り込むのを待ちましょう。

Q3.よく嚙んでいない、丸のみしてしまう

②食べさせ方・声かけ

- ◎ スプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが唇を使って取り込むのを待つ
- ◎ 一呼吸おいてから次の一口を

少量の食べ物をのせたスプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが唇を使って食べ物を取り込むのを待ってみましょう。十分もぐもぐできる時間を確保するためにも、次々とスプーンを口に運ばないように注意し、赤ちゃんが「ごくん」と飲み込むのを確かめてから、一呼吸おいて、次の一口を口に運ぶとよいでしょう。



Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

②食べさせ方・声かけ

「アグアグ」「ガジガジ」と言いながら

口の動きを見せてあげましょう

お子さんが口の動きを見て真似します



- モグモグ、パクパクだと口が上下にしか動かないので、口を横に動かして食べ物をすりつぶす動きが習得しにくいです。
- 上下に噛む力と左右に噛む力の2つがそろうことが大切です。
- 「アグアグ、ガジガジ」は実際に発声してみるとわかりますが、口が横に開き奥歯が当たるので、口を横に動かして食べ物をすりつぶす動きができます。
- この動きをすることで後に奥歯でしっかり噛むことに繋がります。

Q3.よく噛んでいない、丸のみしてしまう

③姿勢

しっかり噛むためには食べるときの姿勢も大切です

足の裏全体が床や足置きにつく

→安定した姿勢になるので食べ物を舌で押しつぶしたり、歯茎で噛むときに力が入りやすく、食べやすくなります。

自分の手が届くテーブル


体がやや前傾した姿勢をとれるような椅子とテーブルの位置

→後期になると自分で食べる動きが始まるので、自分の手が届くテーブルで体がやや前傾した姿勢をとれるような椅子とテーブルの位置関係にしましょう。

Q3.よく嚙んでいない、丸のみしてしまう

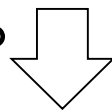
④周りの環境

少し年齢があがると、家族が早食いだったり、急かされて食べているお子さんにも丸飲みがみられやすくなります。

早食いのお子さんは… 

水やお茶などの水分を欲しがることが多いです。

よく嚙まないと唾液があまりでないため、食べ物が飲み込みにくく、水分で流し込んでいるからです。



食事中には水分を置かないようにしてゆっくり食べられる食環境を調整しましょう。

たのしく食べよう♪

離乳食の進み方には個人差があります。
体格や成長のスピードも違えば少食の子、よく食べる子もいます。
期待した量を食べなくても、焦ったり無理強いしたりせず、
大人も一緒においしそうに食べている様子を見せながら、
楽しい雰囲気づくりを大切にしてください。

離乳食についてわからないことや心配なことがあれば
お気軽に保健センター栄養士までご相談下さい。

