

Welcome! Baby

栄養・歯の健康

ごくごくおいしい♡

# 母乳とミルク

母乳やミルクを飲む、飲ませることは、赤ちゃんにとってもお母さんにとっても初めてのこと。最初からうまくいかなくても大丈夫。赤ちゃんの個性も十人十色です。少しずつ慣れていきましょう^^。

## 赤ちゃんとお母さんにとっての母乳のいいところ

お母さんとの肌と肌のふれあいをとおして、愛着(愛情・絆・安心感)を感じとっていく。

妊娠中、お母さんの蓄えた脂肪は、産後に母乳中の脂肪となるのでダイエット効果も♡

感染症などの病気にかかりにくい。

経済的にも助かる!  
いつでもバクッと吸わせるだけ♪

赤ちゃんにとって消化しやすい栄養源♪

将来、肥満や生活習慣病(心筋梗塞、糖尿病など)になりにくい。

乳幼児突然死症候群(SIDS)を発症する割合が少ない。

## 母乳で育てたいお母さんへ。うまくいくポイントは？

### Point1 早期頻回授乳

#### 出産後なるべく早い時期から、頻回におっぱいを吸わせること。

(生まれてすぐは、授乳 **1日8回以上**が目安です。)

「赤ちゃんがおっぱいを必要としている」ことを、おっぱいに伝えてあげることが大切です。赤ちゃんが生まれたら、なるべく早めに授乳をスタートしましょう。すると、**赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激で「母乳を作ろう!信号」が脳から発せられておっぱいに届き、「よ〜し、がんばって母乳を作りはじめよう!」**となります。

その後も、赤ちゃんが欲しがるときに、頻回に授乳をしていれば「母乳を作り続けよう!信号」がおっぱいに伝わり続けます。**母乳は「出るから飲ませる」ではなく「飲ませれば出る」**なのです。お産をして最初の頃は、母乳は出るか出ないかぐらいと微量ですが、数日かけて増えていき、赤ちゃんに必要なだけの母乳を作り続けることができます。赤ちゃんに直接授乳できない場合には、母乳を搾ればOKです。

## Point2 授乳間隔も赤ちゃんの個性

授乳は1日に8～12回が目安ですが、それ以上になることもあります。1時間位で欲しがることもあったり、**毎回3時間ごととは限りません**。一度にたくさん飲む子、少しずつの子、いろいろです。赤ちゃんがまだ泣いていなくても、**お口パクパク、舌ペロペロ**していたら「おっぱいちょうだいサイン」ととらえて授乳するのがうまくいくコツ♪できれば、お産をした病院でも「**母子同室**」をして一緒に過ごす、赤ちゃんのペースが分かり、退院後のおっぱい育児がイメージしやすくなります。

## 「泣く＝足りてない」ではない!?

赤ちゃんはよく泣きます! 本当によく泣くし、なかなか寝てくれなかったりもして、お父さんお母さんはヘトヘトになってしまうことも。「おっぱいが足りていないのでは?」とか「私は良い母親ではないのでは?」などと考えてしまうこともあるかもしれません…。でもね! 実は、**赤ちゃんの泣く理由の9割ぐらいは、「抱っこして〜」「さみしいよ〜不安だよ〜」**といったもの。残りの1割が「お腹すいた、オムツがぬれている、眠い…」など何かしらの不快の訴え。これといった原因のはっきりしない泣きもあります。

赤ちゃんは子宮の中にいる時、いつもお母さんと一緒でした。大好きなお母さんの声をききながら、うす暗く静かで、あたたかい羊水の中をゆらゆらと漂い、体全体が常につつまこまれている中で暮らしていました。**生まれてすぐは、急な環境の変化に慣れていないので、常に抱っこされていないと不安になって泣いてしまうのです**。お母さんを拒否してるわけでも、困らせたいわけでもありません。“抱き癖”がつくということはありませんので、**どんどん抱っこしてあげてください**。“抱き癖”という言葉は、今はもう使いません。たくさん抱っこしたり、遊んでもらうと、安心や信頼の根っこが強くなります。

迷いや不安の多くは“母乳不足感”であって、本当の“母乳不足”ではないことがほとんどです。その違いを知って、おっぱい育児を楽しんで下さいね。

母乳足りているかな?

## 見分け方のポイント

- ◎いつもと変わりなく元気で、おっぱいの飲みがよい。
- ◎**排尿回数**:1日あたり、大きじ3杯分ぐらいのおしっこが、紙おむつなら5回以上、布おむつなら6回以上替えている。
- ◎**排便回数**:生後すぐは1日3～8回以上。生後6週目あたりから回数が減り、4～5日出ない日もあります。

## Point3 乳首をしっかり深くくわえさせる

赤ちゃんが大きくお口を開けるタイミングをみて、**乳輪までパクッと深く、まっすぐにくわえさせる**ことがポイント。**乳首トラブル防止**にもつながります。

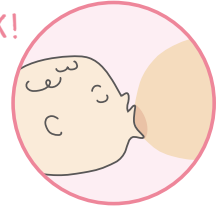
おっぱいを吸わせていて「乳首が痛い」ようでしたら、浅い飲み方になってしまっている可能性があります。そのまま吸わせ続けていると、乳首が傷ついてしまい、授乳がづらくなってしまいます。助産師さんに授乳を見てもらい、アドバイスをもらいましょう。

NG



おちょぼ口だと吸いつきが浅くなり乳首を痛める原因に。

OK!



深くくわえれば、赤ちゃんのお口はアヒルさん! 乳首の痛みもありません。

## おすすめ! 「添い寝授乳」

抱っこの授乳で赤ちゃんが寝た後、床におろしたとたんに起きて泣いちゃった〜というパターンも多いのですが、「添い寝授乳」なら起こさずそのまま眠れることが多いので、母子ともに楽ですよ! (添い寝授乳の場合、げっぷなしでも大丈夫。)



らくらく♡  
すやすや♡  
「添い寝授乳」

●不安な時は、ひとりで抱えずお近くの助産師や専門の人に相談してみましょう。

妊婦さんも参加できます!

相談先

こども健康相談(平日) / 要予約

※詳細はお問い合わせください。

☎ 098-989-0220

子育て包括支援課(こども家庭センター)

## こんな時は「ミルクの力」を上手に借りましょう

母乳の不足で「赤ちゃんの体重増加が少ない時」や、「ママが疲れを感じたり、病気の時」など、母乳をあげられない時は、絶対に母乳!とがんばり過ぎなくて大丈夫。無理せずミルクを適宜足して、味方につけましょう。お母さんが笑顔で子育てできることがいちばんです^^。

大事なことは、母乳でもミルクでも“**赤ちゃんとのふれあいの中で子育てをする**”ということ。授乳は、赤ちゃんとのコミュニケーションタイム。テレビは控え、携帯電話をさわりながらもやめましょう。リラックスした気持ちで「おいしいね」などと目を見て語りかけながら授乳をしましょう。

### <ミルクのつくり方>

1

#### よく洗って消毒します

用具は洗って消毒します。煮沸消毒は器具がかくれる程度水を入れ、沸騰してから5～10分間煮沸します。

(乳首は3分間)

※電子レンジや薬液消毒の方法もあります。

2

#### ミルクをはかります

分量は各メーカーの説明書をご確認下さい。

◎**必要量を守って、薄くなったり、濃くなりすぎたりしないようにしましょう。**

##### ▶ 顆粒タイプの場合

スプーンにすくった粉ミルクをフタの折り曲げ部分で正確にすりきります。必要量の粉ミルクを消毒した哺乳びんに入れます。

スプーン  
1さじ  
20ml分



##### ▶ キューブタイプの場合

袋の開封口を切り取り、中身に触れないように持ち、消毒した哺乳びんに必要量のキューブを入れます。

キューブ1個  
できあがり  
40ml分



3

#### お湯を入れ、ミルクを溶かします

煮沸後さましたお湯(70℃以上)を、できあがり量の2/3ほどいれ、ミルクが飛びださないよう、乳首とカバーを付け、円を描くようによく振って溶かします。さらにできあがり量まで煮沸後のお湯、または煮沸後の湯冷ましを足します。

##### ▶ お湯を足すときのポイント

できあがり量の目盛りは泡の下で合わせます。

◎哺乳びんが熱くなるので、やけどをしないように十分ご注意ください。



4

#### 水でさまします

乳首を付けて軽く振り、水に浸すなどして40℃くらいまでさましてください。



5

#### 温度を必ず確かめます

腕の内側に少量のミルクをたらしませます。温かく感じる40℃くらいが最適です。

◎必ず体温くらいまで冷めていることを、確認しましょう。



### ※調乳のポイント

#### ▶ 清潔・正確・安全

調乳の前には必ず手を洗いましょう。器具はよく洗って消毒して使いましょう。必要量を正確に測ります。一回分ずつ調乳し、飲み残したミルクは赤ちゃんに飲ませないでください。

※液体ミルクについて

2018年から国内製造、販売が解禁されています。常温で1年程度保存でき、お湯で溶く必要がないため、外出時や災害時、夜間授乳時に便利で普及が広がっています。

## 「哺乳びんむし歯」を防ぐために

哺乳びんの乳首が長時間上の前歯の裏側にあたるので、むし歯になりやすくなります。これを「**哺乳びんむし歯**」といいます。寝る前に使用すると、よりリスクは高くなります。

1. 離乳食開始頃(生後5～6か月)から「**ストローやコップの練習**」をしましょう。
2. ジュース・スポーツドリンク・牛乳・乳酸菌飲料などを入れて飲ませないようにしましょう。
3. 「**口腔ケア(歯がはえる前)**」・「**仕上げ磨き(歯がはえたら)**」を毎日しましょう。
4. **お子さんの様子を見ながら(1歳頃をめどに)、哺乳びんの卒業を進めていきましょう。**

※具体的な方法・相談に関しては、健診会場やお電話でお気軽にお問い合わせください。





# まんまの数だけおおきなあれ / ぱくぱく♡わくわく♡離乳食



## ❁ 離乳食を始める前にチェック ☑ ❁

### 離乳食を始められるかな?のサイン

- ☑ 首が座っていて寝返りができる
- ☑ 口にスプーンを入れてみて、舌での押し返しが少なくなってきた
- ☑ 5秒以上座れる(支えてあげると座れる)
- ☑ 食べ物に興味を示す

※月齢になったからスタートするのではなく、食べる準備が整っているか確認してから、スタートしていきましょう。



離乳食を食べる準備が整ってくる時期が生後5~6か月ごろになります。始めは「1日1回1さじ」からスタートし、だんだん食事の量や種類を増やしていきましょう。  
※1さじ=小さじ1ていど  
※ひとくち=赤ちゃんの親指の爪くらい

〈ひとくちの目安量〉



### 初めて離乳食をあげる日&初めての食べ物を練習する日は…

- ☑ **1. 体調が良い**  
体調が悪いと、アレルギーがある場合などに症状が重くなる場合があります。
- ☑ **2. 機嫌が良い**  
食後に機嫌が悪くなった場合、食事の影響なのか見分けがつきにくくなります。また食事がなかなか進まないことも。
- ☑ **3. 午前中(平日がおすすめ!)**  
食べた後に様子が見れるよう、早い時間がおすすめ。かかりつけの病院が開いている日に練習してみましょう。

## ❁ 育ちに合わせて、早すぎず、遅すぎず ❁

赤ちゃんのからだは発達途中。口の動きや、消化機能に合わせて食べ物をすすめていきます。適切な時期に順序よく食べていくことで、「消化分解する力」がそなわっていきます。月齢に合っていないものを食べると消化できずに下痢をしたり、アレルギーの原因になることも。

### ～食物アレルギーについて～

- ★食物アレルギーで特に多い食品は「卵、乳、小麦」です。
- ★初めて食べる食品は「1日1回1種類1さじずつ」にしましょう。初めて食べる食品が複数あると、アレルギー症状が出た場合に、どの食品が原因か特定することが難しくなります。
- ★アレルギーが心配で、「自己判断」で特定の食べ物を除去したり、与える時期を大きく遅らせることは避けましょう。消化機能の獲得の妨げとなり、アレルギーの発症につながったり、必要な栄養素が不足になってしまうこともあります。
- ★気になるときは、小児科医またはアレルギー専門医に相談しましょう。

### 【アレルギー症状の例】

- 皮フ症状(かゆみ、発疹、じんましん、発赤、むくみ)
- 呼吸器症状(ぜーぜー、息苦しい、咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり)
- 粘膜症状(目の充血や腫れ、かゆみ、口の中、唇、舌の違和感、腫れ)
- 消化器症状(下痢、嘔吐、吐き気、血便)
- アナフィラキシーショック(息苦しそう、意識もうろうなど) →すぐに救急車を呼んで下さい。

### 【ボツリヌス食中毒について】



乳児期は、消化機能が未熟なため、成人よりボツリヌス菌に感染しやすくなります。はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。厚生労働省は、「1歳未満の乳児に、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないように」と通達しています。同様の理由で、「黒糖」も1歳未満の乳児には、与えないようにしましょう。



はちみつ



黒糖

## ❁ 赤ちゃんの様子を見ながら進めましょう ❁

離乳食を始めたことで便の硬さが変わったり、離乳食を進めている途中にカゼなどで体調を崩し、思うように食べてくれなくなることも…。その場合には食べ物の形や大きさを変えてみたり、離乳食を一時期お休みしたりしてみましょう。その子の様子を見ながら進めていくのがポイントです。

# 離乳食のすすめ方のポイント

## ポイント

### ☑ 1 離乳食をあげる時は姿勢・スプーンの使い方に注意しましょう

離乳食を始める時期の姿勢は、赤ちゃんを膝に座らせて、横向きに抱っこし、片うでで背中と腰をしっかりとしさえます。離乳食をあげる人から、赤ちゃんの口や顔が見えるように調整しましょう。

#### 【食べさせ方・スプーン使いの基本】



1 赤ちゃんが食べ物を確認できるように見せる。



2 スプーンを下唇の上にちょこんと置き、口が開いて取り込むのを待つ



3 上唇で挟んで取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり「水平」に引く



4 ゴクンを待ってから、次のひとさじ。

#### これはNG!



- 口の奥までスプーンを入れる
- 上あごにこすりつける

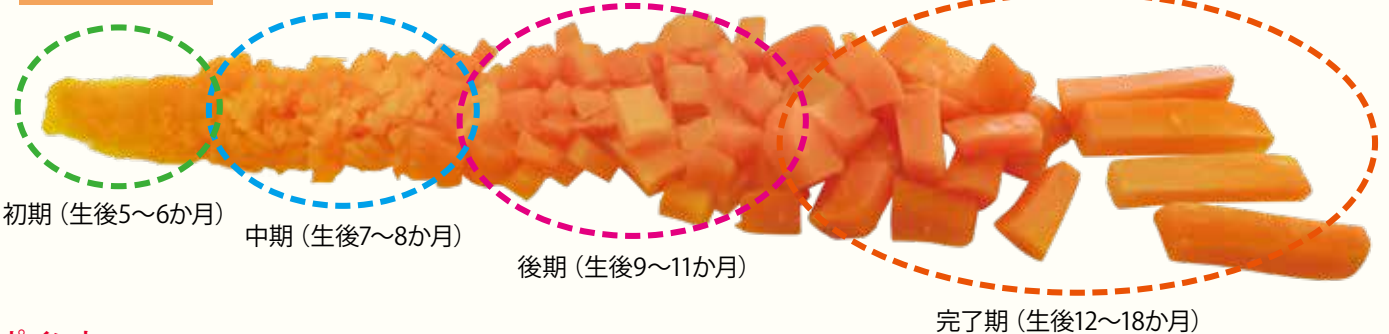
## ポイント

### ☑ 2 赤ちゃんに合わせた硬さ、大きさに調整する

食材の硬さや大きさはあくまで目安。

赤ちゃんに合わせながら、すすめていくことが大切です。赤ちゃんの食べている様子を見ながら、調整していきましょう。

#### 食材の形の目安



## ポイント

### ☑ 3 “だし” を利用!

だしの「うま味」を上手に利用すると、離乳食を風味豊かに美味しく調理することができます! (P68 ~ P69 参照)

とくに本能的に苦手な味である苦み、酸味が強い野菜を赤ちゃんはあまり食べてくれないこともあります。“だし”を活用することで、より野菜が食べやすくなります。

#### ★ 味付けは9か月以降から!

味付けができるのは9か月以降!ほんのり風味付け程度にしましょう。濃い味に慣れるとうす味の離乳食を食べてくれなくなったり、塩分の摂りすぎで腎臓に負担をかけてしまうこともあります。1歳以降も大人が食べてうすいと感じる程度の味付けに!だしや旬の食材のうま味を上手に利用しましょう。



## ポイント

### ☑ 4 味や食感(口当たり、歯触り)になれるには?

#### \* 苦手な味

苦味・酸味 = 本能的に苦手

#### \* 苦手な口当たり、歯触り

パサパサ、ザラザラ  
飲み込みにくいもの

#### 〈対策〉

- ・すりつぶす(成長にあった硬さや大きさにする)
- ・とろみをつける(※離乳食調理の基本テクニック参照(P69))
- ・たっぷりのお湯でゆでてあげると、あくが抜け酸味と苦みが減る
- ・繰り返し練習する
- ・おいしそうに食べているところを見せる



## ポイント

### ☑ 5 鮮度が良いものを、加熱して

赤ちゃんは細菌類への抵抗力が弱いので、鮮度が良い食材を使い、購入した食材はできるだけ早めに調理していきます。保存する場合も早めに処理をし、冷凍していきましょう。また加熱調理していくことが基本になります(一部の食品を除く)。特に肉や魚、卵は注意しましょう。

#### ◎ しっかり手洗いを!

爪を切り、作業前・作業中も手をきれいに洗いましょう。清潔な器具・食器を使いましょう。(※「感染症予防の基礎知識」P80 参照)



**ポイント**  
 **6** フリージング(冷凍)を利用する  
 (保存期間約1週間を目安に)

まとめて調理し、フリージングしておくとお便利!  
 何種類かストックしておき、組み合わせを変えて使っていくと◎。  
 使用する時は使いたい分だけ取り出し、少し水分を足して電子レンジで加熱するとパサパサにもなりません。保存期間は1週間程度がおすすめです。保存期間が長すぎると味が低下したり、使わな  
 いままステップアップしてしまうことも。  
 ※食材によっては冷凍に向かないもの(じゃがいもなど)もあります

**ポイント**  
 **7** “取り分け”がおすすめ!

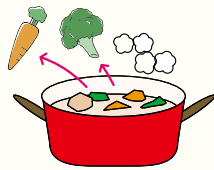
赤ちゃんのものだけを作るよりも、取り分け離乳食がおすすめ!  
 家族の食事の味付け前のものを取り分けると作る手間もはぶけます。また食材の幅も広がるため、同じ食材ばかりになりにくくなります。フリージングしたものを、アレンジして使っていくとメニューも増えます(P70参照)。

※とりわける際のポイントは

「まだ食べられない食材を入れる前」

「味付けする前」

「油っぽい食材を使う前」です!



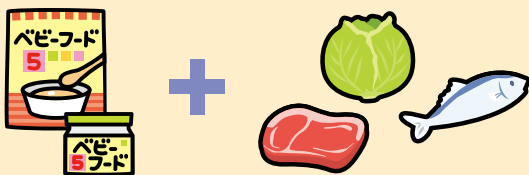
**ポイント**  
 **8** ベビーフードを利用する時は工夫を!

ベビーフードを利用するタイミング

- 食事を作れない時
- 外出や旅行の時
- もう1品追加したい時
- ひじきやレバーなどの調理しにくい食材を取り入れたい時

ベビーフードのアレンジポイント

ベビーフードは月齢どおりのものでも食材の硬さが柔らかい、入っているたんぱく質(肉や魚など)の量が少ないといった場合があるため、工夫することが大切です。大人の食事から取り分けした食材(ポイント7を参照)やフリージング(ポイント6を参照)しておいた食材と合わせて使うアレンジがおすすめです!



※温度や味を確認するため、大人が味見をしてからあげるようにしましょう。

**ポイント**  
 **9** 成長曲線をチェック

赤ちゃんが食べる量が少ない、もしくは多すぎると悩むお母さん・お父さんも多いです。本などにのっている食事の量はあくまで目安の量になります。よく食べる子もいれば食事の量にムラがある子など、赤ちゃんによって違います。親子健康手帳の成長曲線のページで身長・体重の伸びを確認しながらすすめてみましょう。



**ポイント**  
 **10** おやつは栄養補給の一つ!  
 おやつ=お菓子ではありません

胃がまだ小さな幼児のうちには、3食のみでは栄養が足りないため、おやつで補っていきます。離乳食の時期は離乳食+母乳・ミルクを摂っているため、おやつは必要ではありません。離乳食の時期から摂れるお菓子やジュースも多いのですが、摂りすぎると母乳やミルク、離乳食の量を減らしてしまう原因に。体に良いはずの果物類も同じです。お菓子やジュース類はなるべく控えるようにし、与える時は時間や量、組み合わせを工夫しましょう。果物も摂りすぎないように、量を決めて摂っていきましょう。

**ポイント**  
 **11** 1歳をすぎたら  
 哺乳びんをやめましょう

1歳をすぎたら哺乳びんをやめられるよう、離乳食開始頃(生後5~6か月)コップの練習をしていきましょう。哺乳びんを長く使用していると、むし歯のリスクが高くなります。



離乳食教室 & こども栄養相談について

栄養士による栄養相談をおこなっています。また離乳食教室も開催していますので市のホームページや下記で日程をご確認の上、ご予約下さい。



☎ 098-989-0220  
 子育て包括支援課(こども家庭センター)

# 赤ちゃんの体調の良い日に 1日1さじからスタートしましょう♪

## すすめ方のポイント

①アレルギーの反応を確認するためにも、初めて食べる食材は、1さじ以内からスタート☆

②下記の表を参考にしながら、  
おかゆ ⇒ 野菜 ⇒ たんぱく質食品  
の順番で練習していくのがおすすめ♡

③たんぱく質食品の練習まで終わった後は・・・  
初めての食べ物は1さじ以内からスタートを継続！  
2回目からは、体調や様子を見ながら量を増やしていく♪

## 生活リズムのめやす

月齢	5～6ヵ月	7～8ヵ月
離乳食回数	1回	2回
リズム (めやす)	6時	
	10時	
	14時	
	18時	
	22時	
月齢	9～11ヵ月	1才～1才半頃
離乳食回数	3回	3回
リズム (めやす)	8時	
	10時	
	12時	
	15時	
	18時	

	穀類 (つぶしがゆ)	淡色野菜 (じゃがいもなど)	緑黄色野菜 (人参・かぼちゃなど)	たんぱく質食品 (絹ごし豆腐)
1日目				
2日目				
3日目				
4日目				
5日目				
6日目				
7日目				
8日目				
9日目				
10日目				
11日目				
12日目				
13日目				
14日目				
15日目				
16日目				
17日目				
18日目				
19日目				
20日目				
21日目				
22日目				
23日目				
24日目				
25日目				
26日目				
27日目				
28日目				

離乳食のすすめ方の一例  
(量の増やし方・種類の増やし方・さじのすすめ方)

3さじ目以降は、  
赤ちゃんの体調や具合などの様子を見ながら、  
増やしてみてください♪

※ は小さじ1 (5ml) です！

# おかゆの作り方と保存方法

おかゆは、ベビーフードと手作りのものでは味が変わります。簡単な作り方もあるので、ぜひ試してみてください♪  
作り方はいろいろな方法があるので、赤ちゃんが食べてくれるのであれば作りやすい調理法でOK♪

## A お米から作る 時間はかかるけどふっくら炊けて、一番おいしい！

### a 鍋で炊く

#### ①吸水(20～30分)

米を洗い20～30分程度、分量の水につけておく。



#### ②蓋をして炊く(強火→沸騰→弱火で30分)

強火で炊き始め、沸騰したら弱火で30分炊く。  
ふきこぼれないように注意する。



#### ③むらす(10分程度)

火を止めてふたをしたまま約10分蒸らす。



### b 炊飯器で大人のご飯と一緒に炊く

耐熱容器(湯飲み茶碗やコップなど)に米と水を入れ、写真のように炊飯器の中央に置き、大人用のご飯と一緒に炊く。



## B ご飯から作る 米から作るより簡単。温め直すとおいしさは低下するので注意。

### a 鍋で作る

#### ①鍋にご飯と水を入れ、強火→弱火で10分炊く。

強火で炊き始め、沸騰し始めたら弱火にして10分ほど炊く。

#### ②蒸らす

火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす。

### b 電子レンジで作る軟飯(ごはん1:水1～2)

#### ①大きめの器にごはんと水を入れ、両端を1cm程度あけてラップをする。

#### ②3～5分程度電子レンジで加熱する。

#### ③取り出して、ラップをしたまま10分程度蒸らす。



※1分を3～5回に分けて加熱すると、ふきこぼれにくいです。  
※大きめの器だと、水分があふれ出しにくくなります。  
※レンジで作るおかゆの方法もありますが、おかゆは鍋で作っていくほうがおすすめ♪  
※水の分量や加熱する時間は、ごはんの硬さやレンジにあわせて調整してください。

## 保存方法 ※保存の期間は1週間程です。

まとめて作って冷凍しておくと便利。

- ①冷ましたおかゆを製氷皿に入れ冷凍室へ。
- ②袋に入れ替えて保存。



## 米と水の分量

10倍粥	7倍粥	5倍粥(全粥)	軟粥
米1:水10	米1:水7	米1:水5	米1:水2
離乳食はつぶしがゆからスタート。つぶつぶを嫌がるようなら裏ごしをしてなめらかにする。なれてきたらあらつぶしをしていく。	米粒がくずれている状態。やわらかく煮えている場合は、つぶさなくてもOK!	米粒がのこっている状態。なれてきたら軟飯の練習をしていく。	普通のごはんよりやわらかい状態。なれてきたら、普通のごはんを練習していく。

※おかゆの形態は、月齢や個人の状況にあわせて調整してください。  
※おかゆの量は、親子健康手帳P160「離乳の進め方の目安」を参考にしてください。

# 「鉄分」を毎日食べて貯鉄しよう！

貧血になると…体中に酸素や栄養素が行きわたりにくくなってしまいます



## 貧血予防のポイント

鉄分は、毎日コツコツとることが大切です！  
 基本は、バランスの良い食事を3食しっかりと食べること。  
**主食（ごはんなど）+主菜（肉や魚、卵、豆腐など）+副菜（野菜や海草など）**  
 そして鉄分の多い食品を意識してとり入れるようにしましょう。

乳幼児に必要な1日の鉄分量(推奨量)	0～5ヶ月	6～11ヶ月	1～2歳	3～5歳
	0.5mg (目安量)	男児 5.0mg 女児 4.5mg	4.5mg	5.5mg

### 【鉄分の多い食品】

**ヘム鉄**  
 主に動物性食品に含まれる  
 吸収も良い

**非ヘム鉄**  
 主に植物性食品に含まれる  
 吸収が低い

豚レバー	6.5
鶏レバー	4.5
キハダマグロ	1.0
牛ヒレ肉	1.4

ヘム鉄  
 吸収率約25%



非ヘム鉄  
 吸収率約3～5%

ほうれん草(生)	1.0
小松菜(生)	1.4
納豆(約1パック)	1.7
サラダ菜	1.2

※食品50g中に含まれる鉄分(mg)



吸収の悪い非ヘム鉄も  
 食材を組合せてとることで、  
 吸収率も上がります！

**タンパク質**  
 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品



**ビタミンC**  
 果物(みかん、いちごなど)  
 野菜(ブロッコリー、じゃがいもなど)

# 手軽に“ちょい鉄” レシピ♪



1歳以降～がおすすめ!

## レバーふりかけ

### 【作り方】

- ①レバーを流水で洗う。
- ②レバーとしょうがを鍋に入れ、浸るくらいの水も加え強火にかける。沸騰したら中火にし、アクを取りながらレバーに火を通す。
- ③②のレバーを取り出し、冷まして冷凍庫に入れ凍らせる。
- ④凍ったレバーをすりおろす。
- ⑤フライパンに④のすりおろしたレバーを入れて、パラパラになるまでよく乾煎りし、すりごまも加える。
- ⑥砂糖、しょうゆ、しょうが汁の調味料を加え、パラパラになるまでよく煎る。

### 【材料】

豚レバー…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ1
しょうが…………… 30g	しょうが汁…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1	すりごま…………… 10g

### 【ポイント】

カチカチになるまで凍らせると、細かくなります。凍り具合が低いと、ミンチ状になります。好みに合わせて調整してみてください。

④の味付け前に取り分ければ、9か月以降から使用できます。たんぱく源の一つとして、他の食材に混ぜて使用するのにおすすめです。

赤ちゃんにあわせて形や硬さを、調整しましょう♪



乳児中期以降～がおすすめ!

## まぐろのほっこり煮

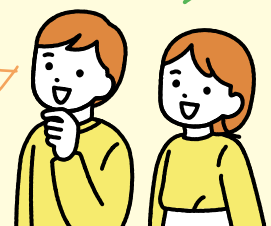
### 【作り方】

- ①鍋に出汁を入れ、沸騰したらまぐろの刺身を入れ、しっかり加熱する。
- ②赤ちゃんの食べやすい形や硬さに調整する。また食べにくい時は片栗粉を加え、とろみをつけましょう。

### 【ポイント】

硬さや形は赤ちゃんにあわせて、調整することがおすすめです。食べにくい場合はペーストにしてもOK!

9か月以降であれば、調味料(塩・醤油・味噌等)を少量使用することもできます。



### 【材料】

まぐろ刺身…………… 2～5枚
出汁 (なんでもOK) …… 刺身が浸るくらいの量

2つのレシピをもとに、ご家庭でアレンジしてみてください♪

# 基本の「だし」の取り方



★「だし」は、家庭の味の代表♪離乳食だけでなく、家族の食事を豊かに、美味しくする大事なポイントになります。

★ここでは基本となるだしの取り方を紹介しますが、他にも方法はたくさんあります。それぞれのご家庭の取り方でOKです！

## 昆布だし <水1リットル/昆布 10cm (10g) >



Point

1. 昆布の表面をかたく絞ったふきんでふき、昆布に切りこみを入れ、水に漬ける。(1時間～ひと晩)

2. 火にかけ、昆布は沸騰直前に取り出す。

鍋や瓶に入れて、冷蔵庫でひと晩漬けておけば、翌朝すぐ利用できます。簡単にだしが取れる方法なのでおすすめです！



沸騰すると昆布に含まれるヌメリ成分が溶け出し、風味が損なわれてしまいます。かならず沸騰前に昆布は取り出しましょう。

## かつおだし <水1リットル、かつお節 30g >



1. 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、かつお節を一気に入れる。

2. かつお節が沈むのを待つ。

3. かつお節が沈んだら、網じゃくしなどで取る。



煮出しすぎると香りが悪くなり、渋みがでてしまいます。厚削りの場合は沸騰したらかつお節を入れ、アクを取りながら中火で8～10分ほど煮出します。(製品によって異なりますのでご確認ください。)

## 煮干しだし <水1リットル、煮干し 20g >



1. 鍋に煮干しと水を入れ、30分ほど漬けておく。

2. 火にかけ沸騰したら、中火にしてアクを取りながら5～10分煮出す。



大きい煮干しの場合は頭とはらわたを取ることで、苦みやえぐみのないだしになります。

赤ちゃんが「うまみ」を知るためにも大切です♡  
離乳食も家族の食事もおいしくする「だし」を活用しましょう！



# 離乳食調理の基本テクニック

◎作業を始める前に！爪を切り、手をきれいに洗いましょう。清潔な器具・食器を使いましょう。

コツ！熱いうちに、小さく切っておくとつぶしやすい◎



冷凍保存したい食材とだし汁、片栗粉を保存容器に入れ薄く延ばして冷凍保存すると、使いたい分だけバキッと割って、電子レンジでチン！とろみもついているので使いやすい◎

## 1. ゆでる

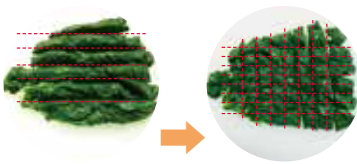
離乳食に使う材料は「つぶす」ことが基本。そこで、つぶせる固さにゆでます。素材を2cm角くらいに切り、指でつまんで軽く力を入れるとつぶれるくらいの固さまでゆでます。

## 2. つぶす

5～6か月では、食品をやわらかくゆでたあと、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使ってつぶします。スプーンの背でつぶしてもOK。7～8か月頃になったらフォークなどで粗めにつぶしてもOK！

## 3. 切る・刻む

葉野菜は、筋が残っていると食べにくいので、細かく刻みます。筋に沿って切り（5mm～1cm）、次に垂直に包丁を当てて細かく刻みます。



## 4. とろみづけ

唾液の少ない乳児の嚥下（のみこむこと）を助けるために、料理にとろみをつけます。食べにくいような料理もとろみをつけることで食べてくれることがあります。

\*とろみづけにおすすめの食品  
片栗粉・おかゆ・ヨーグルト・じゃがいもなど

# 知っておきたい調理法

## 5. のばす

つぶしたものに、だし汁や野菜スープ、お湯などを加えて月齢に合わせた固さ・なめらかさにします。昆布だしやかつおだしを加えることでうま味が増し、食材のもつおいさを引き立てる効果もあります。P64を参考にしてください。

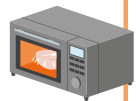
## 6. 裏ごしする

やわらかくゆでた食材をよりなめらかに仕上げます。繊維の長い葉野菜などは繊維を短く切った後、裏ごしするとなめらかな口当たりになります。だし等の水分を加えて月齢にあわせた固さ・なめらかさにしましょう。

参考までに

電子レンジで調理するときは、

- ①耐熱性のガラス容器や樹脂容器など、適した器を使いましょう。
- ②小さい器にたくさん入れると吹きこぼれや加熱ムラの原因となります。
- ③加熱しすぎると突然沸騰し、飛び散ることもあります。



## 7. すりおろし

にんじんや大根…生のまま、すりおろして加熱します。\*戻す前の高野豆腐・冷凍パン・冷凍ささみもすりおろしやすいです。



## 8. 湯通し（殺菌）

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、特にたんぱく質は必ず加熱して使いましょう。



## 9. 湯通し（塩ぬき）

塩分が多い食品（しらす干し等）は、熱湯に入れ、約1分加熱します。しっかり加熱することで塩ぬき+殺菌にもなります。みそこしに入れると取り出しやすく便利です。



# 取り分けのポイント

赤ちゃんの食べられる食材を選び・食べやすい形やかたさに調整してあげることで、家族で同じものが食べられます。調理の手間がはぶけるだけでなく、食材や調理の幅が広がることも多く一石二鳥★みんな同じものを食べられる安心感もあります♡



大人用

## 例：具だくさん味噌汁

### ●材料●

豚肉、大根、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ねぎ、だし汁、みそ

### ●作り方●

①野菜の大きさをそろえて切り、肉は食べやすい大きさに切る。  
※切り方はいちょう切り、短冊切りなんでもOK！

②鍋にだし汁（昆布だしやかつおだし等）・野菜を入れやわらかくなるまでよく煮る。

③肉をほぐしながら入れ、アクを取りながら煮込む。

④肉に火が通ったら、みそを入れる。  
お椀によそい、ねぎをのせる。

ここで取り分け

ここで取り分け

## まだ食べられない食材を入れる前

5～6カ月頃（初期）

7～8カ月頃（中期）

### 作り方②で取り分ける！

使える食材：大根、じゃがいも、にんじん

### レシピ例

5～6  
か月



じゃがいもスープ

じゃがいもをすりつぶし、裏ごしする。煮汁を加えて食べやすい硬さに調整する。この時期の目安はポタージュ状。  
にんじんや大根でもOK♪

7～8  
か月



野菜マッシュ

じゃがいもとにんじんを取り出し、フォークでつぶす。  
粗さは赤ちゃんにあわせて調整する。

### ポイント

- ★離乳食の初期は食べられる食材が少ないため、赤ちゃんの食べられる食材を確認しながらすすめましょう。
- ★入れる野菜を変えれば味も変化します。  
旬の野菜やストックしている冷凍野菜等を加えても◎

## 味付け（塩・醤油・みそ等）をする前 油や油っぽい食材を使う前

9～11カ月頃（後期）

12～18カ月頃（完了期）

### 作り方④で取り分ける！

使える食材：大根、じゃがいも、にんじん  
豚肉、ごぼう、みそ

※ねぎ・ごぼうはやわらかくなるまで加熱し、食べやすい硬さになっていればOK

### レシピ例

9～10  
か月



野菜おしや

野菜を食べやすい大きさに切る。肉は千切りか細かくきざむ。  
鍋にごはんと出汁を入れ、やわらかくなるまで煮込む。

12～18  
か月



こども豚汁

具材を食べやすい大きさに切る。きざんだ具材を鍋に入れ、みそを加え、ひと煮立ちさせる。

### ポイント

- ★豚肉は赤身を使いましょう。
- ★硬さの調整をしたい場合は、取り分けた後にさらに加熱し、やわらかくします。
- ★味付けをした後の取り分けの場合は、形を調整した後、だしが湯冷ましでうすめればOK！

取り分けは  
幼児食でもできるため、  
おすすめです♪

# すくすくおいしい♡幼児食

## 1歳半6か月～2歳児の食事

主菜：こどもの手のひらサイズ



主食：こども茶わん7分目  
汁物：だし汁を活用し、塩分を控えめに！

主菜：こどもの手のひらサイズ

## 3歳児の食事



主食：こども茶わん8分目  
汁物：だし汁を活用し、塩分を控えめに！

Point 奥歯が生えそろう2歳後半までは柔らかかめに調理しましょう！



## 食べることははぐくむこと

幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期です♡

- Point1 家族そろって楽しく食事をしよう！
- Point2 食事の前に空腹になるように（お菓子やジュースのダラダラ食べはNG！）
- Point3 こどもが苦手な食材は少しでも食べられたら、しっかりほめてあげましょう！
- Point4 うす味にしましょう（目安は大人の味つけの1/2～1/3くらい！）
- Point5 <sup>か</sup>噛む力をつけるために食材は成長に合わせた硬さを！

## こんな悩みはありませんか？



### ① 朝ごはんを作る時間がない・・・

朝ごはんは体を目覚めさせ1日を元気にスタートするエネルギー源です。また生活リズムを整えるためにも大切なポイントになります。「朝ごはんのススメ」等のページを参考に朝ごはんを取る習慣をつけましょう。

72～73ページ ▶

### ② 「遊び食べ」や「偏食」がある。どうしたらいいの？

食器の中の食べ物を手でこねたり、歩きながら食べるといった「遊び食べ」はこどもの発達の一つの段階としてとらえ、対応することが大切です。さらに食べ物が硬すぎたり食べることを強制されて食事自体が嫌になってしまう場合もありますので、「好き嫌い対策」のページを参考に焦らずゆっくり対応してみてください。

74～75ページ ▶

### ③ うす味ってどれくらい？

塩味は生後の食体験で覚えていきます。こどもの頃から濃い味になれてしまい、塩分を摂りすぎると、生活習慣病の発症に影響するといわれています。大人になってから減塩するのは大変です。こどもの頃から薄味にして食べ物のもつ素材の味にふれさせてあげましょう！「だし」や旬の食材を活用することでうす味をアップさせ、塩分をおさえることもできます。

16ページ（「減塩」へ）▶

### ④ おやつに何をあげていいのかわからない

こどもにとっておやつは食事の一部です。甘い味のお菓子だけがおやつではありません。「こどものおやつ」のページを確認し、取り入れてみてください。

76ページ ▶

### ⑤ むし歯を予防したい

「もっと歯を大切にすればよかった…」と大人になって後悔する声が多く聞かれます。幼い頃から歯を守るためのポイントを「はっはっ歯～丈夫な歯で素敵な笑顔」のページにのせています。大人も合わせてチェックしてみてください。

77ページ ▶

※「すくすくおいしい♡幼児食」以降のページは食事制限のないお子さん向けに書かれています。

「太陽の光」と「朝ごはん」で元気スイッチON!

# 朝ごはんのススメ



こんな朝はありませんか？

- 寝過ぎて朝ごはんを食べる時間がない
- 朝、あまり食欲がない



でも、朝ごはんを食べることによって・・・

## 身体と脳が目覚めます

睡眠中に下がった体温が上がり体が目覚めます。また眠っている間もエネルギーは消費されているため、脳や体はガス欠状態。エネルギーを補うためにも朝ごはんは大切です。

## 肥満を予防します

朝食をとることで、昼食までの空腹感を抑え、ドカ食いを防ぎます。ドカ食いは食後の急激な血糖上昇をまねき、肥満につながります。

ハツラツ 元気な 1日!

朝ごはん

## バランスUP! 3ステップ



### ステップ 1

しっかりとろう! 炭水化物

和食



洋食

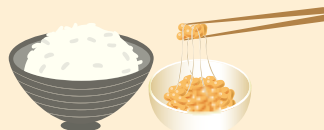


炭水化物の中の糖質は全身のエネルギー源として欠かせないものです。忙しい朝でもぜひとりましょう!

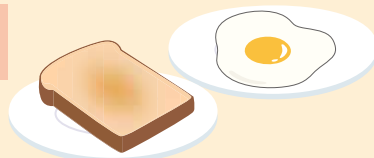
### ステップ 2

一緒にとりたい! たんぱく質

和食



洋食



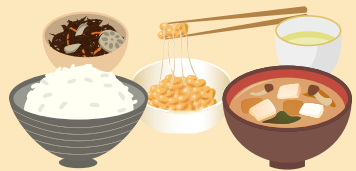
朝食にたんぱく質をとることで体温を上げ、体も活動モードに。腹もちもぐーんとUP! さらに貧血予防のためにもとり入れたい栄養です。

目指せ 100点満点

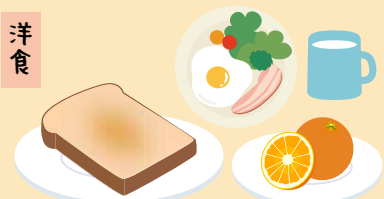
### ステップ 3

これでばっちり! ビタミン・ミネラル

和食



洋食

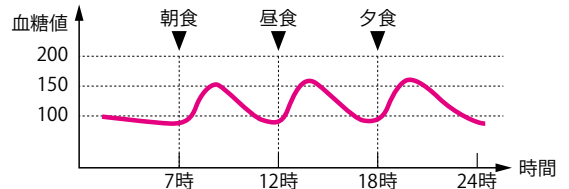


ビタミン・ミネラルは炭水化物やたんぱく質の代謝を助け、血管や粘膜を丈夫にするなど、体のさまざまな機能を正常に働かせるために必要な栄養素。免疫力を高め、カゼなどの病気を防ぐ働きも。少しずつでもとりいれましょう。

食事の取り方で血糖値は変化します

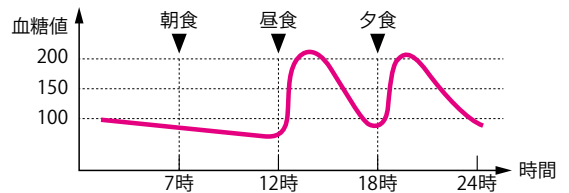
1日3回定期的に食事をとった場合

血糖値は安定



1日2回の食事で、朝食抜きの場合

昼食前には血糖値は激減  
昼食・夕食後に急激に上昇



#### POINT

水分補給を忘れずに!

幼児は新陳代謝が活発で汗をかきやすいわりに、体が小さいため、脱水症状になりやすいので注意しましょう。水分補給は水やお茶で!

#### POINT

乳製品をプラス!

乳製品にはカルシウムなど成長に必要な栄養素が多く、毎日摂りたい食品。1歳半から5歳はコップ2杯の牛乳(400ml)が一日の目安量。この1/2を朝食で摂り、残りを昼食か、おやつで摂るのがオススメです。

# 包丁を使わない簡単朝ごはん♪



## 簡単オムレツ ※卵はしっかり加熱しましょう！

- <材料1人分>
- ・卵 ..... 1個(50g)
  - ・Mix ベジタブル ..... 20g
  - ・ベビーチーズ ..... 1/2個(7.5g)
- <作り方>
1. ボウルに卵を割り、Mix ベジタブルを混ぜ、チーズもちぎって入れる。
  2. 少し深さのある小皿に1を入れ、ラップをふんわりかける。
  3. レンジ600Wで1～2分程度加熱する(火のとおり具合を見ながら加熱してね！)。
  4. 加熱後のオムレツはお皿にくっついているので、スプーンなどではがし、お皿にひっくり返す。
  5. お好みでケチャップ等かける。

## 簡単おにぎり3種類

栄養価をアップさせるためにごはんには食材を混ぜて作ります。市販の混ぜご飯の素もありますが、下記のような材料でも簡単に作ることができるので是非お試しください。

### <おにぎりにおすすめの具材>

たんぱく質食品: シラス、干しエビ、鮭フレーク、細切りチーズ、炒り卵、ツナ(汁気は切る)、おかか(かつお節に少量のしょうゆを加えて混ぜる) など  
 ビタミン、ミネラル食品: 青のり、塩昆布、ゆかり、ヒジキの煮物、ごま、小松菜(茹でて細かく刻む) など



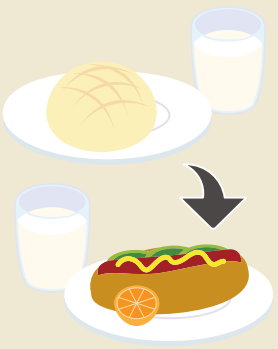
おかかとチーズ(左)  
シラスと青のり(右)



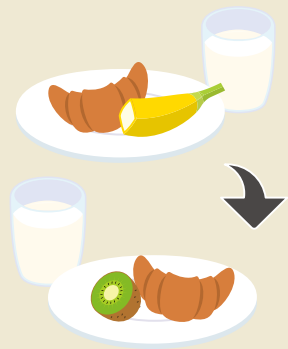
青のりとすりごま

## いつもの朝ごはんラクラク栄養アップ

### 食材の選び方を変えてP4栄養UP!



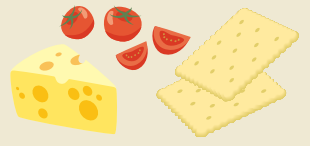
甘いパンでは炭水化物・脂質しか摂れないので、ソーセージやハム、卵などのたんぱく質の入った惣菜パンにチェンジしよう! 果物を添えてビタミンが摂れれば、更にレベルUP!!



炭水化物が多くビタミンの少ないバナナより、ビタミンC豊富なキウイやイチゴ、オレンジなどにチェンジしよう!

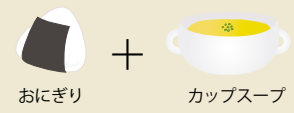
### 忙しい日のきり抜けワザ!

お助け食材をストック  
調理に時間がとれない忙しい朝は、チーズやクラッカー、プチトマトを常備。これなら、自分で食べられ、朝に必要な栄養素も摂れます!



市販品を上手に取り入れてバランスUP!

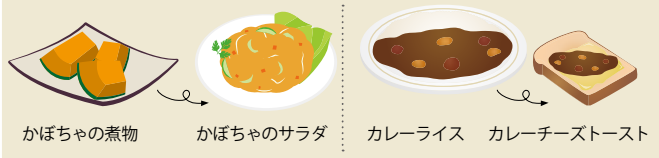
市販のカップスープにミックスベジタブルをひとさじ。ビタミン類をカバーできます。



おにぎり

カップスープ

### 前日ごはんのアレンジ技



かぼちゃの煮物

かぼちゃのサラダ

カレーライス

カレーチーズトースト

# 食事の悩み Q&A

「楽しく、おいしく、気持ちよく」を目標に♪  
あせらず進めていこう!!

## Q<sup>1</sup> 噛まない、丸飲みする

### A 硬さや大きさの確認を♪噛む力は育っていますか?

食べにくい食品は切り方等を工夫しましょう

→かくし包丁を入れる、そぎ切りをして、  
繊維を断つ等すると食べやすくなります。

軟らかすぎたり、硬すぎたり、大きすぎたりしていませんか?

→噛む力が弱い、歯が生えそろっていない等で  
うまくできないかもしれません。  
その子に合わせて調整しましょう。

食べにくい理由	食材例
「ペラペラ」 している	レタス、わかめ 葉野菜 (ほうれん草)
固い	かたまり肉
口の中で 「バラバラ」になる	ひき肉、ブロッコリー
「ばさばさ」 している	パン、ゆで卵 さつまいも (芋類)

### ! 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!!

- (1) 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。  
のどや気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと  
肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、  
4等分する、調理して軟らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。
- (3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。  
物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、  
窒息・誤嚥するリスクがあります。



## Q<sup>2</sup> 食べてくれない (小食、ムラ食い、好き嫌い)

### A まずは、食事・生活リズムを見直してみよう

空腹状態で食事時間をむかえられるようにしましょう。

→お菓子や甘い飲み物などを食事の前に食べるとそれだけで満たされることもあるので、気を付けましょう。

朝食、昼食、夕食、おやつ時間をできるだけ一定にしましょう。

→食事の時間が決まっていない、だらだら食い等、不規則な食事のとり方をしていると、  
食事量に影響を与えてしまいます。

機嫌が悪い、ただ食べたくないだけの時も。

→無理強いはせず、様子を見ましょう。

好き嫌いは自我がでてきたり、物事の区別ができるようになった等、成長のしるしでもあります。あせりすぎ  
ず、長い目で見守りましょう。食事が十分に食べられず、成長 (身長や体重の伸び) に支障があるなど、心配な  
ときは、小児科や市の保健師・栄養士にご相談下さい。



## Q<sup>3</sup> 遊び食べをします

### A 行動範囲が広がり、色々なことに興味深々な時期

ある程度お腹がいっぱいになり満足すると、歩きまわったり、食器で遊んだりする

→だらだら食べにならない様に30分程度で「ごちそうさまね」と声をかけてあげる等、メリハリをつけましょう。

食事に集中できるような環境作りを

→おもちゃを片付ける、テレビを消す等をして、集中できる環境を作ることも有効です。家族で会話をしながら  
楽しい雰囲気を作りましょう。

気になることがあれば、こちらへご相談を!

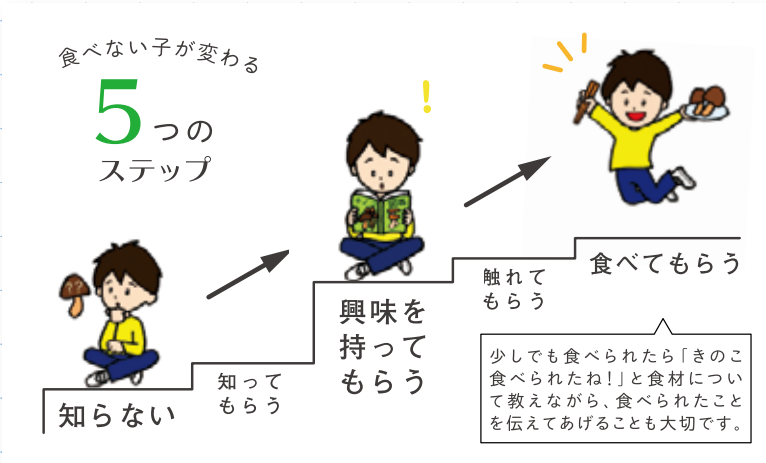
☎ 098-989-0220

うるま市役所 子育て包括支援課  
(子ども家庭センター) (東棟2階)

# 食べない子になんて声をかけたらいい？

「ひと口食べてみて！」から見直そう

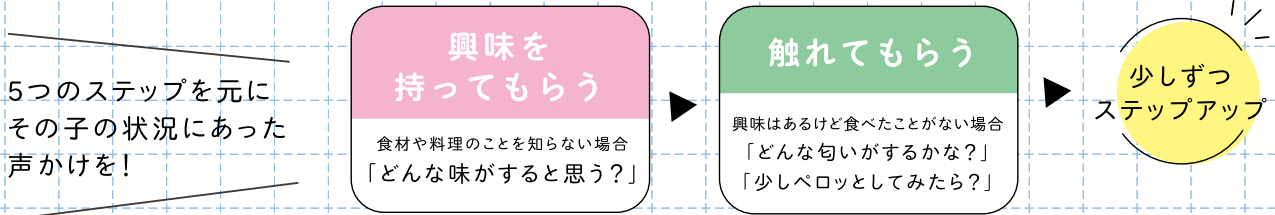
## 食べない子が変わる5つのステップ



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に、大切なのは「興味を持たせる」ということです。興味を持つ前に「食べてみたら？」はハードルが高い可能性がありますので、今はどの段階なのかなと少し考えてみると、順調にステップアップしていくことが増えます。

## そのひと口、大きくないですか？

「ひと口は食べてみよう!」と、勧めたことがあるという人は多いと思います。もちろん、そのように「食べてみることを提案するのは、食を広げるために大切なことです。一方で、その勧めるひと口が大きくないか、大人基準になっていないかは気をつけたいところです。米粒くらいのひと口でも子どもにとっては大きな挑戦なのです。スモールステップを意識して勧めていきましょう。



本当に効果ある？

## 一度立ち止まりたい声かけ集

**「もうひと口!」**

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口!」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

**「食べなさい!」**

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

**「頑張れ!」**

食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。



# こどものおやつ



おやつ ✕ お菓子 こどもにとって、おやつは食事の一部です。

## ★ 幼児期は、3回の食事だけでは十分に栄養がとれません

幼児期は胃の容量が小さく1回に食べられる食事が少ないため、3回の食事だけでは成長に必要な栄養を十分に取る事が出来ません。そのため、4、5回目の軽い食事としておやつの時間が必要です。おやつは3食で取りきれない栄養を補う補食(ほしよく)です。おやつ=お菓子(チョコレートや飴)ではありません。

## ★ 食事のリズムを整え、空腹状態で食事の時間をむかえよう

幼児期は、好き嫌いやムラ食いが生じます。食事をおいしくたくさん食べるためには、午前中に体を使ってよく遊び、空腹状態で食事の時間を迎えることが大切です。お菓子や甘い飲み物などでお腹を満たしてしまわないようにしましょう。

### おやつの例よ

野菜スティック	+	チーズ
ヨーグルト50g (甘みおさえた市販品でもOK)	+	クラッカー2枚+トマト
おにぎり(鮭やチーズ等のたんぱく質も使用)	+	牛乳又はお茶



### おやつの回数と時間の目安

- \* 1～2歳児は  
午前1回、午後1回
- \* 3～5歳児は  
午後1回程度

1日に摂る砂糖の目安量は、

- ・5g未満 1歳6カ月～2歳
- ・10g 3歳児

～下図の飲み物の砂糖量と比べてみましょう～

### 砂糖の取り過ぎによる弊害 (へいがい)

#### 1. 糖尿病

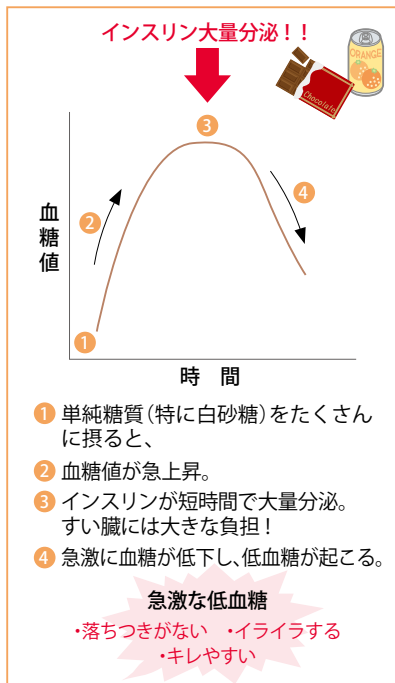
お菓子や飲料に含まれている砂糖(単純糖質)が体に入ると、血糖値が急激に上がります。それを下げため、すい臓からインスリンというホルモンが大量に分泌されます。この時すい臓には大きな負担がかかります。甘いものをたくさん摂る生活が続くと、すい臓が疲れ果ててインスリンを出せなくなり、糖尿病となってしまいます。

#### 2. 脳への影響 (キレやすい脳)

砂糖を大量に摂り高血糖が起こると、大量にインスリンが分泌されます。すると今度は急激に血糖値が下げられ低血糖が起こり、脳に必要な糖分を十分に供給できなくなり、イライラしやすく、キレやすい脳がつくられてしまいます。

#### 3. 骨や歯への影響

砂糖の摂りすぎが骨や歯をもろくすることもわかっており、特に成長期のこどもや骨粗鬆症になりやすい女性には心配です。



同じ「糖質」でも「複合糖質」は、糖の吸収がゆるやかです。すい臓にも脳にもやさしい「複合糖質」を選ぶようにしましょう。  
☆米、イモ、豆類

砂糖 66g (22本)	炭酸飲料 [果汁色] 500ml
砂糖 57g (19本)	コーラ 500ml
砂糖 39g (13本)	清涼飲料水 946ml レモンティ 500ml
砂糖 24g (8本)	スポーツドリンク 500ml
砂糖 21g (7本)	酢飲料 200ml ココア飲料 200ml
砂糖 18g (6本)	豆乳飲料 200ml 果汁100%ジュース 160ml
砂糖 15g (5本)	缶コーヒー190ml ミルク・砂糖入り ミルクティー200ml 乳酸菌飲料80ml

# はっはっ歯～ 丈夫な歯で素敵な笑顔



乳歯は6か月頃から生え始め、2歳くらいまでに20本生えそろいます。

## <乳歯の役割>

- ・食べ物を噛む
- ・発音を助ける
- ・頭の形を整えあごの発育を助ける
- ・永久歯が正しい位置に生えてくる目印になる

## <乳歯のむし歯の特徴>

- ・むし歯の進行がはやい
- ・歯と歯の間の見えにくいところで大きくなる
- ・広い範囲に広がる

※乳歯は永久歯に比べるとやわらかく、酸によって歯が溶けやすくなりむし歯になりやすい

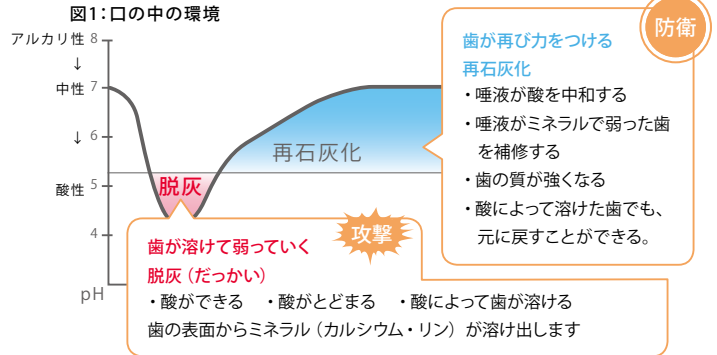
## ちょっとだけ知識

実は!!乳児期のむし歯を放っておくと永久歯や身体にも影響があります。

- ・むし歯が多い又は痛みがあると食物をよく噛めません。
- ・あごが育ちにくくなるので、永久歯の歯並びにも影響します。(歯並びが悪いと歯磨きも難しく、永久歯もむし歯になりやすくなります)
- ・むし歯の見た目(黒い・歯が欠けているなど)から、笑うこと、話すことに抵抗が出るなど心理的な影響がでる可能性もあります。
- ・発音障害・偏食・食欲不振・全身疾患の原因の一つにもなることがあります。

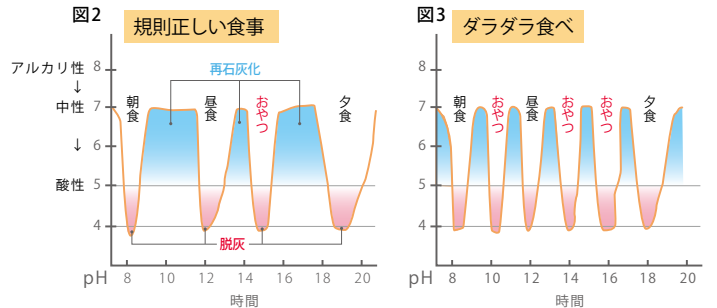
## むし歯はこうしてできる!

食事や飲み物を取ると3分ほどでむし歯菌の活動が始まります。まず、歯の表面にくっついて歯垢の中でむし歯菌により酸が作られます。その酸が歯を溶かします。これを脱灰といいます。しかし、食後しばらくすると唾液の力で酸が中和され、むし歯ができやすい環境から、できにくい環境へ戻ります。この状態を再石灰化といい、食後40分程度で再石灰化されはじめ、酸によって溶けた歯でも元に戻せます。酸にさらされる時間や回数が多いと、脱灰が続きむし歯が進行します。(図1)



## ダラダラ食いがむし歯にさせる

食べる時間、食べない時間をしっかりわけることが大事です(図2)。酸にさらされる時間や回数が多い(図3)と、脱灰が続きむし歯が進行します。ダラダラ食べは、むし歯になりやすい環境をつくります。再石灰化を促す時間(食べない時間)を待ちましょう。



### 特に寝る前は、注意!

寝ているときは、唾液量が少なくなるため再石灰化は起こりません!!必ず歯みがき(仕上げみがき)をしましょう。



## ★むし歯菌の感染に気をつけましょう

生後すぐの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はおらず、周囲の家族などからうつることが分かっています。ほおずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。以下のことに注意しましょう。

- ♥ 家族みんなで歯の治療をしておきましょう。
- ♥ お子さんへの食物の噛み与え、歯ブラシ・スプーンの共有はやめましょう。



## ★歯が生える前のお口のケア

歯の生える時期や順序には個人差があります。歯が生えたときに仕上げみがきがスムーズにできるよう、準備しておきましょう。

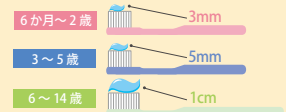
- ♥ 口に触られることに慣れさせましょう。(手のひらでほほを触る、人差し指のはらで唇や歯ぐきをそっとなでる、口のまわりをガーゼなどで優しくふく、など)
- ♥ 日頃からお子さんの口の中を見る習慣をつけましょう。

## ★歯が生えてきたら・・・

歯が生えてきたら歯みがきを開始します。最初の頃は、ガーゼ、歯みがきナップなどの柔らかいものでふきましょう。歯が1/2くらい生えてきたら、柔らかい歯ブラシを使い始めます。表・裏のどちらも磨くようにしましょう。まずは機嫌の良いときに慣らしながら行います。夜寝ているときには唾液の量が少なく、むし歯になりやすい状態になるので、寝る前の歯みがきを習慣づけていきましょう。

歯ブラシを口にくわえたまま転ぶとあごやほほにつきさったり、脳に達する重傷を負ったりする危険があります。歯ブラシをお子さんに持たせるのは「大人がそばについている歯みがきのときだけ」にし、立たずに使用しましょう。

歯みがき粉は年齢に応じて適切な歯ブラシにのせて使用しましょう。





# むし歯

親子で歯っぴ〜プロジェクト

## 原因と予防

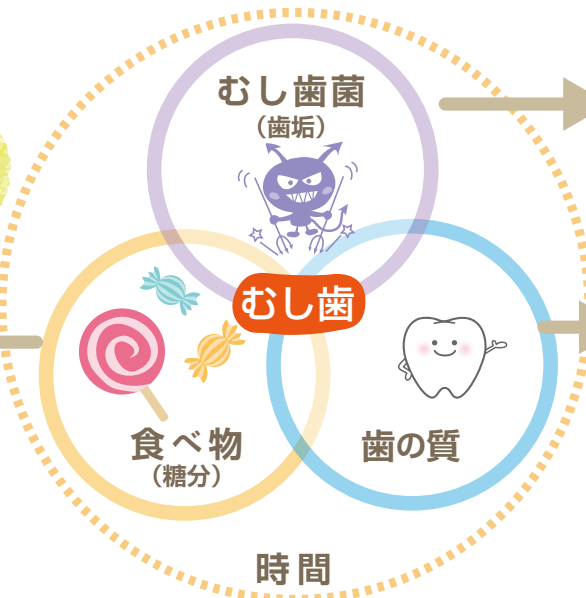
### むし歯は、4つの因子が重なると…発生



1・2・3で  
毎日むし歯予防!

2. 糖分のとり方は  
食事や間食の  
時間を決める

だらだら食べ飲みがよくありません。



1. 歯垢の除去をするために  
毎日の仕上げみがき

沖縄県小児保健協会のデータ分析から「毎日仕上げみがきをする」ことが、むし歯予防に効果的であることがわかりました。

3. 歯の質を強くするために  
毎日の家庭でのフッ素  
イオンプレーやフッ素  
ジェルの使用と、定期的  
なかかりつけの歯科医  
院でフッ素塗布

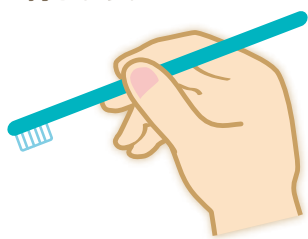
科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。



## 仕上げみがきのポイント!

### 歯ブラシの持ち方

鉛筆をもつように軽く握り、少し短めに持ちます。



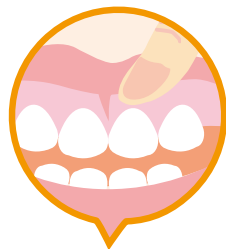
### 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます、歯と歯の境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。



### 上唇小帯をガード

上の前歯をみがくときは、上唇小帯に歯ブラシを引っかけないように、1歯ずつみがくようにしましょう。



人差し指で上唇をよけ、ガードしましょう。

### 仕上げみがきの姿勢

1歳ごろからは寝かせてみがきましょう。





# むし歯予防は 毎日の仕上げみがきから!!

歯ブラシ + すき間のない歯の部分にはデンタルフロスを使いましょう!

## 9~10か月ごろ

むし歯になりやすいところ

【すき間がある前歯】  
歯と歯ぐきのさかい目



【すき間がない前歯】  
歯と歯ぐきのさかい目  
歯と歯の間



フロスを使い  
ましょう!

## 1歳6か月ごろ

むし歯になりやすいところ

上の前歯の歯と歯の間や  
歯と歯ぐきのさかい目

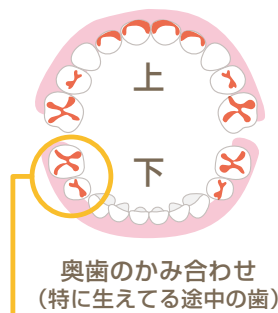


下の奥歯のかみ合わせ



## 2歳ごろ

むし歯になりやすいところ



奥歯のかみ合わせ  
(特に生えてる途中の歯)

奥歯のかみ合わせのみぞが深い場合はシーラントをおすすめします

## 3歳ごろ

むし歯になりやすいところ

奥歯のかみ合わせと  
奥歯の歯と歯の間



奥歯の歯と歯の間に  
すき間がない場合は、  
必ずフロスを使いましょう!

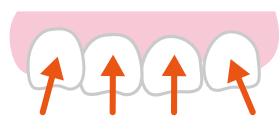


食後や間食後は歯みがきをしましょう。難しい場合は1日1回寝る前に必ず仕上げみがきをしましょう。

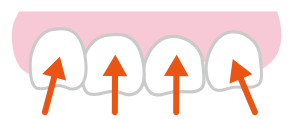
### フッ素の利用! スプレー状 (レノビーゴ:フッ素イオンスプレー)

- 1 まず、歯ブラシで歯をみがき汚れを落としてください
- 2 レノビーゴを歯にまんべんなく吹きつけ、歯ブラシですみずみまでいきわたらせてください  
また、歯ブラシにレノビーゴを適量つけて歯をみがく方法もあります

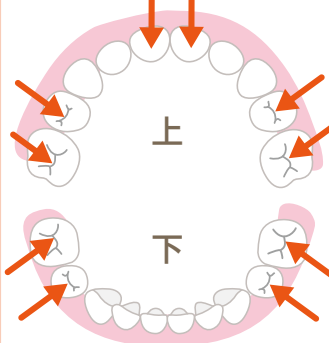
● 歯みがきのたびに4~5回  
(前歯8本ぐらい)



● 歯みがきのたびに6~7回  
(前歯、奥歯16本ぐらい)



● 歯みがきのたびに8~10回  
(乳歯すべて20本ぐらい)



### ジェル状

### ペースト状歯みがき剤

- はき出しができるようになったらジェル状・ペースト状歯みがき剤を使います  
(2度みがきがおすすです)

### STEP 1 歯垢をしっかりと落とします

歯みがき剤をつけずに  
よ〜くみがいて  
よ〜くゆすいで  
十分洗い流す

### STEP 2 フッ素の利用

歯みがき剤をつけて  
30秒くらいみがいて  
軽くゆすいで  
はき出したらおしまい!

### フッ素の利用! かかりつけの歯科医院で年に3,4回フッ素を塗ってもらいましょう! ご家庭でもフッ素入りのスプレーや歯みがき剤を使いましょう!

使用後は、30分間うがいや飲食をしない方が効果的です!

【スプレー: レノビーゴの使用上の注意】

1日3度。スプレーは1回1回押し切りましょう。お子様の目の届かない所に保管してください。目にスプレーしないでください。誤って目に入った時は真水ですぐ洗ってください。ボトルを開けて飲み込ませないでください。(歯に付着した液はうがいの必要はありません)のどの奥に直接吹きかけないよう気をつけましょう。

