



月齢ではない離乳食の進め方

管理栄養士 木下麗子



管理栄養士 木下麗子

2003年 武庫川女子大学 卒業
管理栄養士 資格取得

- ・母子栄養指導士
- ・離乳食インストラクター
- ・骨格ボディメイクセラピスト

「キッチンひろばChura」 主宰

離乳食・幼児食期の食事を専門に、
料理講座や食育講座を展開

大手百貨店や、行政関連施設など主催の
離乳食教室を各地担当

開業から約2,500組の食事相談に対応

オンラインでの継続サポートを中心に
がんばらない・つづけられる食卓づくりを提案

離乳食の考え方

生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験し、「食べる力」を育むためにある

(厚生労働省 授乳離乳の支援ガイド)

「食べる力」

お口を使う力
(食べる・飲むの口腔機能)

味を感じる力
(味の基準をつくる)

食事に集中する力
(規則正しい食事習慣)



✓ チェックポイント ①

離乳食は
月齢では進めない！

お口を使う力
(食べる・飲むの口腔機能)



離乳食の進め方

～4ヶ月	初期(5-6ヶ月)	中期(7.8ヶ月)	後期(9-11ヶ月)	完了期(12ヶ月～)
------	-----------	-----------	------------	------------

哺乳＝原始反射
＜特徴＞
口を開けたまま
飲み込む

寝返り	→	ずりばい	→	はいはい	→	立つ・歩く
-----	---	------	---	------	---	-------

口をとじて 飲み込む	→	舌でつぶす	→	歯ぐきでつぶす	→	歯ぐき(歯)で噛む
舌は前後	→	上下	→	左右	→	旋回

かたさのめやす						
ヨーグルト	→	豆腐	→	バナナ	→	肉団子



✓ チェックポイント ②

食事は
栄養補給だけじゃない！

食事に集中する力
(規則正しい食事習慣)





共食

家族とともに

食事はお腹を満たす作業

ではなく

ともに食を通して

楽しみを共有する時間

本の通りに
毎日決まった時間に決まった量は食べない

よく食べる日・あまり食べない日
があるからこそ人間。

栄養補給できたかどうかは結果
大事なのは食べる力が
身についたかどうか。



.....

✓ チェックポイント ③

乳幼児期は
家族の食卓を見直す機会！

味を感じる力
(味の基準をつくる)



子どもたちはマネが得意！

環境



見てマネる

繰り返す

できる

自立



子どもたちの困りごとは、その環境下で見てきた結果

環境を変えると、子どもは思った通りになる！

五感をどう使っているか考えてみよう



お口にたどり着くまでの
感覚へ刺激があると
赤ちゃんは食べたくなる

- 視覚・・・赤ちゃんの目線、視界を考えよう　　ママの笑顔が最高のおいしいにつながる
- 聴覚・・・おいしいよ、おいしいね、ごはんだよ、にんじんだよと声から情報を届ける
- 嗅覚・・・レンジでチン？より、お鍋でコトコトの香りを届ける
- 触覚・・・手でぐちゃっ、べちゃべちゃ、しながら確認する手づかみスタートは大切な時期
- 味覚・・・お口に入るまでの他の4感が重要！ママのお料理スキルは大きな問題じゃない

アンケートにご協力お願いします。

ご回答いただきましたら
取り分け離乳食の
動画レシピをプレゼント

