

離乳完了期(生後1歳~1歳6か月)の離乳食

離乳完了期になると、卒乳する赤ちゃんも多く、離乳食から必要な栄養の約8割をとることができるようになります。では、離乳完了期のポイントを見てみましょう。

何回の離乳食？

★★



1日3回 + 1~2回のおやつで
「食事のリズム」を大切に「生活リズム」を整えましょう。

離乳食のタイムスケジュール例

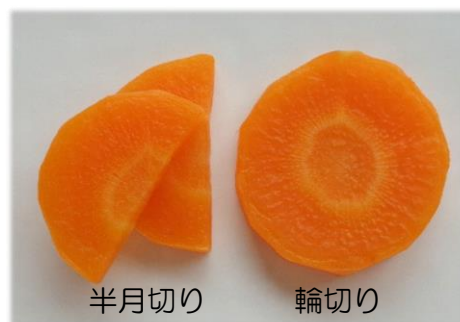
7:00	離乳食
10:00	おやつ
12:00	離乳食
15:00	おやつ
18:00	離乳食

固さ・大きさは？

★★



歯ぐきで噛める「肉だんご」程度が目安。
大きさは、角切りなら1センチ角程度、
または、厚さ5ミリ程度の半月切りや輪切りが目安。



半月切り 輪切り

母乳や育児用ミルクは？

★★



食後の母乳や育児用ミルクは徐々に減らし、「牛乳」に切り替えます。
最初は離乳食の材料に使用し、牛乳の味に慣れさせます。そのまま飲むときは、最初は温めて、コップで飲ませてあげましょう。
1日あたりの目安量は**300~400ml**。
少しずつ量を増やしていきましょう。

牛乳の進め方の例



牛乳以外では、ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを補えます。

味付けは？

★★

大人のごはんからの取り分けがしやすくなりますが、大人と同じ味付けは、濃すぎます。だいたい**大人の1/3程度の味付け**が目安になります。
将来の生活習慣病予防のためにも、素材の味を生かした薄味を心がけましょう。

量は？



下記の主食、主菜、副菜を揃えた食事が1食分の目安量です

主食

下記の食品からひとつ選ぶ

軟飯 80~ごはん 80g

食パン 1枚 (8枚切り)

うどん 1/2~2/3玉

マカロニ 75~90g (ゆで)

主菜

下記の食品からひとつ選ぶ

魚 15~20g

(目安量:刺身1切れ=10g)

肉 15~20g

(目安量:ひき肉大さじ1=15g)

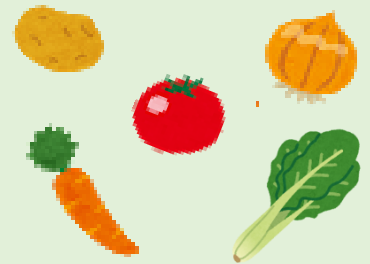
豆腐 50~55g

全卵 1/2~2/3

副菜

野菜 40~50g

(淡色野菜、緑黄色野菜を組み合わせる)



おやつは必要？



体重1キロあたりのエネルギーを比較すると

大人より多くの栄養の量を必要とします。

しかし、赤ちゃんの胃袋は小さく、1度にたくさんの量を食べることができないため、食事では取りきれない栄養を補う、「**補食**」としておやつが必要です。

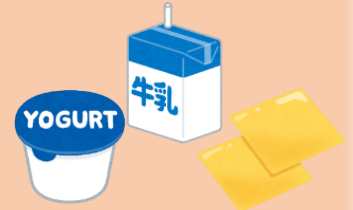
おやつには素材の味を活かした食品が向いています。市販のチョコやあめなど、**甘いお菓子**は、次の食事に影響してしまうだけでなく、むし歯の原因にもなってしまいます。

おやつに向くもの

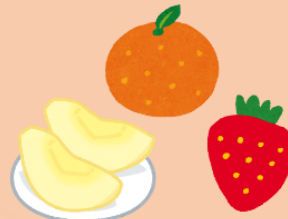
ごはん・パン



乳製品



果物



野菜・いも類



大人のような嗜好品とは異なり、**食事のひとつ**として考え、時間を決めて、次の食事に影響しない量をあげましょう。



離乳の完了ってなに？



必要な栄養の大部分を母乳・育児用ミルク以外の食事からとることができるようになった状態を「離乳の完了」といいます。母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を示すものではありません。母乳や育児用ミルクはお母さんとお子さんに合わせて卒業していきます。