

5か月から離乳食がはじまります①

1 からだの変化(成長)

自律神経

口と舌

4か月以降、舌で固形物を押し出す動きがなくなります。
また、**だ液がよく出る**ようになるので、**食べ物の飲み込みがしやす**くなります。
だ液には**炭水化物(おかゆやお芋など)**を消化するための**酸素**が入っています。

胃

大きさは1歳頃まで
200mlのまま ★

小腸

消化液(酵素)の分泌もよくなりました。しかし、まだ未熟なので今はお乳からの栄養が主です。お乳の中の脂質から、体で作れない**必須脂肪酸**を摂り入れています。必須脂肪酸は**細胞を増やしたり、脳の神経細胞を守る**など、大事な仕事をしています。

大腸

主に水分の吸収をしてくれています。食べ物によって便の色や臭い、硬さ等の状態も変わります。大腸にはたくさんの腸内細菌が住んでいて、特に善玉菌は免疫系にも関係しています。

自律神経とは、消化・排泄・代謝など生命維持に関係している神経系です。自分の意志とは関係なく働き、早寝早起きすることでスイッチが入ります。消化酵素は自律神経が調節しています。
①昼間 ②バッチリ目覚めているときによく働きます。

2

離乳食が必要なわけは？

体が大きくなると、消化液(酵素)の分泌が不足し、消化能力が低下してきます。そのため、母乳だけでは栄養が足りず、離乳食が必要になります。

胃袋の中をイメージしてみてください。

牛乳200mlとご飯80gは同じカロリーですが、胃袋が200ml分しかなかったら、より多くの栄養(食品)が入られるのは、カサで見るとご飯です。また、120mlの余裕があるので、おかずの栄養をいれることができます。



消化吸収能力に合わせて食べることで、消化液(酵素)の分泌がよくなります。



離乳食完了までの約1年間、いろんな食品が食べられるように、トレーニングすることで、食物アレルギーを起こしにくくなります。

3

三大栄養素の配分

総エネルギー 660Kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質
エネルギー比率	45%	7%	48%
必要量	75g	12g	35g
母乳950cc	68g	11g	33g
離乳食	7g	1g	2g

5か月から離乳食がはじまります②

4 どの時間に食べるのがいいの？

○ は胃袋の大きさ 200ccを表す

時間	生活内容	量(cc)
6:00	起床 おっぱい パッチリと目が覚める 朝の光 (太陽・電気) 着替え、顔を拭き	乳
10:00	離乳食 5→50 +おっぱい ねんね 遊び・散歩	離乳食 乳
14:00	おっぱい ねんね	乳
18:00	おっぱい 眠くなりました	乳
20:00	就寝 ねんね	
22:00	おっぱい	乳

5 離乳食が好きになるには？

(1)なにを？

初めは、**母乳の味覚 (甘味、旨味)**

- ① おかゆ
- ② じゃが芋
- ③ 野菜 (人参、トマト、大根、ブロッコリーなど)

慣れて

きたら

離乳食の味覚 (苦味、酸味、渋味)
例えば ほうれん草など

(2)どれだけ どんな形で？

お粥やお芋、野菜は軟らかく茹でて、よくすりつぶし、トロトロにすることで消化しやすくなります。

- ① 10倍粥1さじ (5cc) 分をよくすりつぶし、トロトロにする。
- ② 1週間はおかゆだけで、1さじから3さじに増やしていく。
- ③ 次に、お芋や野菜はたっぷりのお湯で茹で、なめらかになるようすりつぶして、1さじプラス。