

人間はどう発達していくか～発達に合った食のすすめ方～なぜ人間は離乳食の段階を踏まねばならないか

年齢	1 体重			2 身長			3 食		味覚形成	食の形態	口の構造	歯	消化能力				血色素 (ヘモグロビン)	食の自立過程			
	男	女	伸び	男	女	伸び	食	乳量					固形食の回数と量	唾液	すい臓	肝臓			小腸	小腸	大腸
	(kg)	(kg)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)															
新生児	3.0	3.0		49.0	48.4		乳のみ	600cc	なし	液状	舌飲み		30 ↓ 50 cc	胃はとっくり型 胃の入り口の括約筋が弱く吐きやすい時期	消化酵素の分泌に合わせて、食品の種類と量を増やしていく。食品を食べることで消化酵素の分泌がよくなる。	長さ 4m (44%)	20g ↓2週間 16g 妊娠中に蓄えた鉄分を使って血色素を作っている(6ヶ月で使い果たす)	口に触れたものをなめる			
2か月	5.5	5.2	男2.5 女2.2	58.0	57.1		乳のみ	1000	なし	2か月～ スプーンで与えた場合、口を閉じれないのでうまく飲めず、口からこぼす	舌飲み		120			小腸 大腸 3.4m 0.6m	自分の手をなめる				
4か月	7.1	6.6	男1.6 女1.4	64.0	62.6		5 離乳食 6 食か前期	1000	なし	5か月～ ドロドロ	唇閉じ食べ		200	4か月～ 唇の筋肉の発達により、口を閉じて飲めるようになる。		4か月 12g	手に持ったものを口に持っていく				
7か月	8.2	7.8	男1.1 女1.2	68.9	67.4		7 離乳食 8 食か中期	800	5か月 1回×5～80g 6か月 2回×80～150g	6か月 ベタベタ	舌食べ	(平均的歯の状況)	200	7か月 舌を下から上に上げ、食物を上あごに押しつぶして砕く 舌の運動は、前後上下運動		まだたんぱく質の消化がわるいので、体質によってはアレルギー反応をおこす(卵・牛乳・大豆等)	造血材料の鉄分の補給が必要(離乳食は鉄分の多いものを)	手を伸ばして欲しいものをつかんでなめる			
10か月	9.1	8.5	男0.9 女0.7	72.9	71.2		9 離乳食 11 食か後期	550	9か月 3回×150～200g	9か月 歯ぐきで食べられる固さ(指で軽くつぶせる固さ) 煮物をつぶさず与える(もぐもぐ)	歯ぐき食べ		200	9か月～ 舌の動きは、前後・上下・左右に動くようになる 歯ぐきで噛み始める時期(噛むことで言葉を発生するための口の構造(筋肉)が発達する) 前歯を使って「噛み切る」練習を始める時期			手づかみで食べる スプーン・フォークで食べようとする				
1歳	9.3	8.7	男0.2 女0.2	74.9	73.1		1歳	400	12か月 3回×200g	12か月 3回×200g	歯食べ		200 ↓ 250	食物をこなす力がやと強くなる	12か月 分泌量は大人の1/10(50～150cc)	胆汁 12か月 分泌よくなり脂肪が消化しやすくなる	5m (56%)				
1歳6か月	10.5	9.9	男1.2 女1.2	80.5	79.4		1歳半～	300	1歳半～ 3回×230g	1歳6か月～ 歯で噛んで食べられる固さ(カミカミ)	歯食べ		250 ↓ 300	奥歯が徐々にはえそろってくる。それによって噛む能力ができてくるので、歯の状態に合わせて噛む練習と能力獲得の時期(2歳までに噛む能力を獲得しないと、噛むことが苦手になる)	すい臓 2歳 糖質の消化酵素はまだ大人の70%	12g	1歳4か月～ コップを持って飲む 1歳・6か月～2歳 箸に興味を持ち、握って食べようとする				
2歳	11.6	11.0	男1.1 女1.1	85.5	84.5		2歳～	300	2歳～ 3回×270～300g	2歳～ 3回×270～300g	歯食べ		300 ↓ 350		3歳 脂肪とたんぱく質の消化酵素は大人なみになる	13g	2歳半 箸で食べる				
2歳6か月	12.7	12.2	男1.1 女1.2	89.2	88.0		幼児食	300	3歳～ 3回×300g	3歳～ 3回×300g	噛むことの訓練		400 ↓ 450	歯ははえそろったが、大人に比べると噛む能力は1/5しかない(噛む力は体重と同じ)	4歳 糖質の消化酵素は大人なみになる		3歳 茶碗やお椀を持って食べる				
3歳	13.7	13.1	男1.0 女0.9	93.2	92.1		3歳	300	3歳～ 3回×300g	3歳～ 3回×300g	噛むことの訓練		400 ↓ 450	大人と同じ胃の形になる							
6歳	20.3	19.6	男6.6 女6.5	113.3	112.3		6歳	400			噛むことの訓練		5歳 650		学童期 500cc						
成人								200	3回×500～600g				大人1200～1600			9m 7.2 1.8	男13g以上 女12g以上				

参考図書 平成12年度乳幼児身体発育調査(厚生労働省)・乳幼児栄養離乳の基本・小児生理学・育児の人間科学