

# 7か月の赤ちゃん～赤ちゃんの体の中で「消化酵素」を増やすことができる時期①～

## ① 身長・体重をみてみましょう

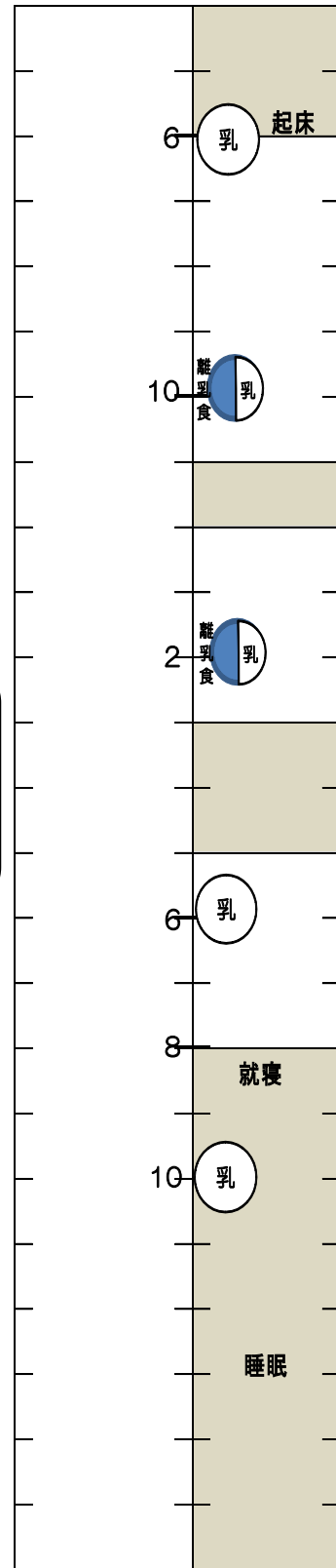
今日の値                      4か月の値                      伸び  
身長  —  =  (5cm)

体重  —  =  (1kg)

からだは大きくなりましたが、伸び方はゆるやかで  
からだの機能が育つ時期です。

## 生活リズム表

ちゃんの  
1日の生活リズム



○ は200ccをあらわす

### 離乳食が2回になりました

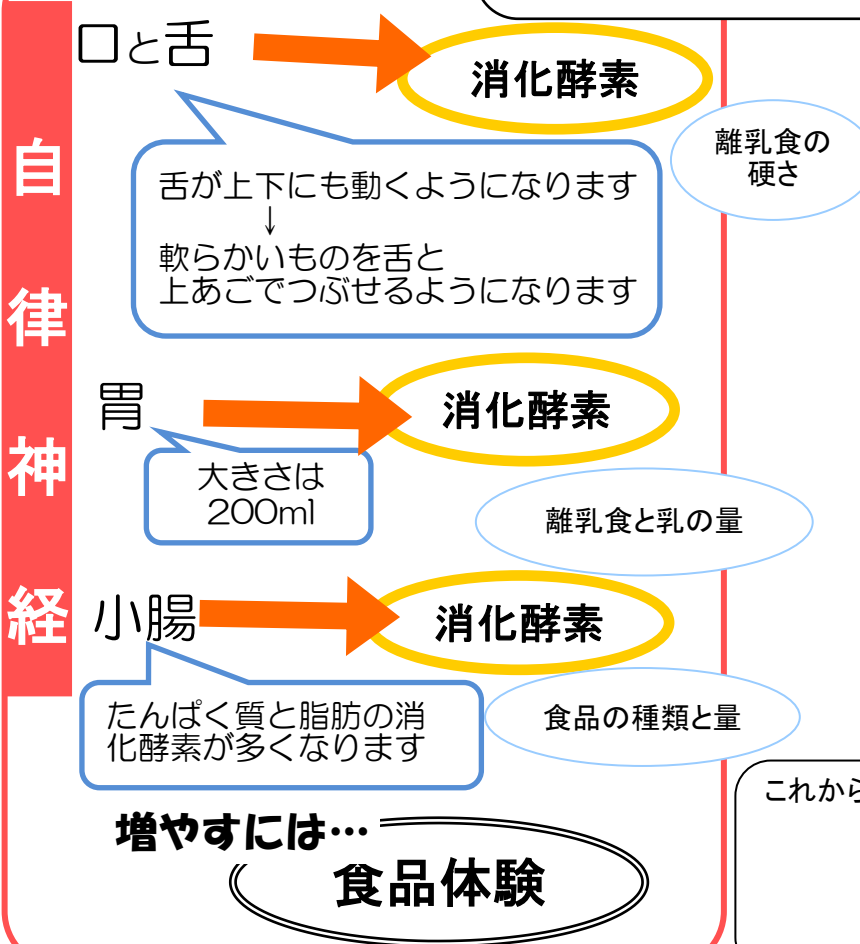
1日 離乳食2回 + 乳800cc

ビタミンA・ビタミンC 細菌を増やすのに必要

**鉄** 酸素を運ぶ赤血球の材料  
母にもらって肝臓に蓄えていた鉄は6か月で使いきる

赤ちゃんの体の中で  
『消化酵素』を増やす  
ことができる時期です

消化酵素は、自律神経が調整  
しています。  
自律神経は  
①昼間に、  
②ぱっちり目覚めている、  
としっかり働きます。



これから大きくなっていくために色々な物を  
食べないといけない  
↓  
食品を訓練します

7か月の赤ちゃん～赤ちゃんの体の中で「消化酵素」を増やすことができる時期②～

何をどれだけ食べたらいいかというと…

離乳食…〔 たんぱく質食品 〕 +〔 野菜等 〕 +〔 おかゆ 〕

一回目	たんぱく質食品 (どれか1つ使います)				緑黄色 野菜	淡色 野菜	芋	穀類	調味料
	例えば	卵の代わりに							
	卵黄	白身魚 赤身魚 (缶詰)	鶏ささ身 鶏胸肉 (皮なし)	豆腐	ほうれん草、 にんじん、ト マト、ブロッ コリー	キャベツ、か ぶ、大根、玉 ねぎ	じゃがいも、 さつまいも	7倍がゆ (粗つぶし)	バター (乳化された 脂)
	10g (1/2個分)	10g	5g	30g	15g	10g	10g	70g	1g

二回目	たんぱく質食品 (どれか1つ使います)				緑黄色 野菜	淡色 野菜	芋	穀類	調味料
	例えば	卵の代わりに							
	卵黄	白身魚 赤身魚 (缶詰)	鶏ささ身 鶏胸肉 (皮なし)	豆腐	ほうれん草、 にんじん、ト マト、ブロッ コリー	キャベツ、か ぶ、大根、玉 ねぎ	じゃがいも、 さつまいも	7倍がゆ (粗つぶし)	バター (乳化された 脂)
	10g (1/2個分)	10g	5g	30g	15g	10g	10g	70g	1g

毎日の体験が記憶の脳を育てます

あやしてもらうことを期待して  
「いないいないばー」などのあそびを楽しむことは、  
記憶と予測を育てています。

記憶ができるようになり、知らない顔を見分け、  
「人見知り」がはじまります。

「夜泣き」も始まります

夜、寝ている間に、日中の学習の記憶を整理します。  
しかし、脳の発達が途中なので、たくさんの学習（刺激）は整理がつかない！！  
脳がぐたびれて、興奮し夜泣きが起こります。

夜泣きは長くは続きません！！  
脳の成長とともに、1～3か月の間にはおさまります。