

**(8) かむ力を育てる乳幼児の食事パンフレット**

「カムカム歯ッピースクスクちばっ子事業」で作成された離乳食のパンフレットです。

離乳時期の子どもには、栄養や味つけだけでなく、固さも大事な要素です。

どのような離乳食をどのタイミングで与えればいいのか、わかりやすく解説したパンフレットです。

発行：千葉県健康福祉部健康づくり支援課  
 社団法人 千葉県歯科医師会  
 発行日：平成 19 年 3 月(第 2 版)  
 監修：和洋女子大学 健康栄養学科  
 教授 柳沢幸江  
 東京歯科大学 歯科矯正学講座  
 助教授 茂木悦子  
 日本大学松戸歯学部 障害者歯科学講座  
 講師 野本たかと

千葉県健康福祉部健康づくり支援課からダウンロードできます。  
[http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c\\_kenzou/index.html](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/index.html)



## 離乳食の進め方

なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時を離乳の開始といいますが、その時期はおよそ生後5、6か月頃が適当です。

離乳の開始は子どもの一人一人の成長発達等を考慮し、十分に母乳・ミルクでの保育をしながら5、6か月頃からはじめましょう。

### “発育が良好”な状態とは、

- 舌のすわりがしっかりしている
- 支えたと座れる
- 食物に興味を示す
- スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる

### ● 咀嚼機能の発達経過 [表1]

月齢	哺乳期 0～5か月	離乳の開始 5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	離乳の完了～幼児期前半 満1～3歳
特徴	舌飲み期	口唇食べ期	舌食べ期	歯ぐき食べ期	歯食べ期
咀嚼能力	呼吸を止めずに液体を飲む。	なめらかにすりつぶしたものを口を開けてゴクンと飲み込める。	舌で押しつぶし、口をモグモグさせて食べられる。	歯ぐきで押しつぶして食べられる。	歯が生えるにしたがって咀嚼運動が完成する。
舌の動き 舌の動きの特徴	半開き(舌を出す)	上唇の形変わらず下唇が内側に入る	上下唇がしっかり閉じて薄く見える	上下唇がねじれながら協調する。	意識的に自由に形が変えられる
調理形態	液体	ペースト食	指で軽くつぶせる硬さ	指でつぶせるかたさ(少し強い力で)	歯でかみつぶせる硬さ
1回摂取量 目安 野菜・タンパク質=30:40:30	母乳・ミルク 150～200cc	離乳食 少量 母乳・ミルクを併用	離乳食 80～150g	離乳食 150～200g	離乳食・幼児食 200～300g
口角(口の端)の様子	三角形(への字期)	あまり動かない(への字→水平)	左右の口角が同時に伸縮する(ほぼ水平)	咀嚼側の口角が縮む(片側に交互に伸縮)	咀嚼側の口角が縮む(水平→U字期)

## 咀嚼機能の発達経過

咀嚼の発達段階は舌の動きの発達から始まりますが、それは、口唇の動きと連動するため、実際には食べている時の舌の動きを観察することにより、推測できます。



2 かむ力を育てる乳歯期の食事

3 かむ力を育てる乳歯期の食事

## 5～6ヶ月頃 離乳の開始：口唇食べ期

これまで飲み物が中心だった赤ちゃんが、はじめて食べ物をゴクンと飲み込むことを学ぶ離乳食のスタートです。まだ、食べる量はごくわずかです。

### ● 離乳食の硬さ

なめらかにすりつぶして指が軽く通るにばかり気のある状態。たとえばヨーグルト状のもの。

### ● 食べる時の様子

上下の口唇を開いて、ゴクンと飲み込めるようになります。それまでは、口は半開きで、舌を動かす筋肉はあまり使われませんが、離乳開始直後から使われるようになります。最初は口をバクバクさせますが、ドロドロ状になってくると口を開けてゴクンと飲み込めるようになります。

### ● 注意する点

#### ● 食べさせ方

赤ちゃんは、味や香りでなく、その大きさや舌ざわりなどを必死に感じ取ろうとしますので、赤ちゃん自身に唇をつかって食物を取り込むことを覚えさせましょう。

具体的には離乳食を盛ったスプーンを下唇の上ののせ、隠れるせます。そうすることで赤ちゃんは下唇を開き、上下の唇で食物をとりこみます。

その結果、食物は舌で一番感じやすい口の中の前の方に落ちるので赤ちゃんはその食感にあったお口の動きができるようになります。

#### ● 味付けはしない

塩分は、腎臓の機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。調味料は極力控えましょう。

#### ● 母乳・ミルクは十分に飲ませる

離乳食後に飲みたいだけを与えます。



## 7～8ヶ月頃 舌食べ期

この時期は、赤ちゃんは舌でつぶしながら口をモグモグさせて食べるようになります。

### ● 離乳食の硬さ

指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさがよいでしょう。煮たカボチャ、大根、豆腐など、舌でつぶせるくらいの硬さが基本です。

### ● 食べる時の様子

口唇をしっかり閉じて、舌の上下運動で離乳食を上唇に押しつけ、つぶすことができるようになります。食べものの硬さ、大きさ、ねばり、形、温度などを感じてから飲みこみます。

### ● 注意する点

#### ● 食べさせ方

赤ちゃんがじょうずにゴクンできない時はあせらないで、口唇食べ期のメニューや硬さを続けましょう。

#### ● きざみ食にはしない

あまり小さいもの、例えば“きざみ”食などは、舌つしの練習にはならないので不適切です。

#### ● 無理せず、ゆっくり

この時期はまだ、食物をすりつぶすことができないので、舌でつぶせない硬さのものを与えると“失敗”を覚えてしまいます。

無理せず発育に合わせて、ゆっくり離乳食をすすめることが、かむ力を育てます。

また、この舌で押しつぶして食べる期間を必ず以上に短くしてしまう傾向があるので、ここで発達不全状態を大事に育てましょう。



4 かむ力を育てる乳歯期の食事

5 かむ力を育てる乳歯期の食事



## 9～11ヶ月頃 歯ぐき食べ期

このころになると赤ちゃんは、1日3回の離乳食になります。歯ぐきでつぶせる固さのものを与え、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。また、食べものを手でつかんで食べたがります(手づかみ食べ)。手づかみ食べの大切さをよく理解して見守ってあげましょう。

### ● 離乳食の硬さ

歯ぐきでも押しつぶせるくらいが基本です。

### ● 食べ物の大きさ

この時期は、前歯を使って、食べ物の硬さや一口量を見えてほしいので、細長くやや大きめの食べ物を用意し、子どもが一口量を「かじり取る」ようにできたらよいでしょう。

### ● 注意する点

#### ● ベットを出したら、舌でつぶせるかたさに

「歯ぐき食べ」ができるようになったかどうかの判断は、最も簡単です。

「歯ぐき食べ」まで発達していないのに、舌でつぶせない硬さの離乳食を与えられた場合、食べられずにベットを出してしまうのは問題ありませんが、かまずに飲み(丸飲み)を覚えてしまうと、その後、適切なステップを踏むことを困難にしてしまいます。

まだ早いと思われるなら、迷わず舌でつぶせる硬さに戻しましょう。これはあせらず、じっくりと見極めましょう。



6 舌でつぶせる乳歯の歯

## 手づかみ食べ “自立食べ”への大事な移行期

離乳期後期の1歳頃からは、しきりに「手づかみ食べ」を試みるようになります。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動で、1歳半頃までに「手づかみ食べ」が上手になります。子どもが、手づかみで食べるのは、自分で食べる喜びを感じる最初の段階であり、「介助食べ」から「自立食べ」への大事な移行期です。けっしてスプーンやフォークを使うことを急がせないようにしましょう。

手づかみ食べと同時に、口に物を持って行く遊び(歯がため遊びや手づかみ遊び)を盛んにするようになります。

これは、自分の意志で食べる「自立食べ」の大切な準備段階ですから、歯がため遊びや手づかみ遊びを不衛生だからとやめさせてはいけません。



### ● 手づかみ食べの支援のポイント

#### ● 手づかみ食べのできる食事に

- 2歳を前に、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューの工夫をしましょう。
- 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしましょう。
- 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。

#### ● 汚れてもいい環境を

- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備しましょう。

#### ● 食べる順番を尊重して

- 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、機能的な食事リズムを保ちましょう。

6 舌でつぶせる乳歯の歯

## 1歳～3歳 離乳の完了～幼児期前半：歯食べ期

乳臼歯が生えるので、本格的な咀嚼の練習期に入りますが、かむ力は発達途上で未熟なため、硬めのものが咀嚼できない子どもが少なくありません。

本格的な咀嚼を経験させるのは、早くても乳歯の奥歯(乳臼歯)の生える1歳半ごろからと考えてください。この時期には、食品の口内感触、かみ具合、飲み込み具合、硬さの感覚などを体験することで、それぞれに適した食べ方を身につけていきますので、豊富な各種食品の体験が必要です。

### ● 離乳食の硬さ

ちょっと弾力があって簡単に噛み切れるのが基本です。

### ● 好き嫌いの原因は味だけ?

歯が生えてきたといっても、まだまだ配慮が必要です。

この時期に子どもが食べないものは、味が嫌いなのではなく、その子にとって硬すぎて、食べられないということもあります。

この食べられない経験が嫌いなものを作ってしまうこともあります。

### ● 1～2歳の能力

第2乳臼歯が生えそい乳歯列が完成するのは、2～3歳です。

それまでは主に左右1対ずつの乳臼歯がありませんので、充分にかむことはできないのです。【脚1】

### 余久歯と乳歯の比較【脚1】



＜資料提供機関：厚生労働省2001年度より＞

6 舌でつぶせる乳歯の歯

### 手づかみ食べの発達を見るポイント

※スプーンを使い始める目安	スプーンは、まだ早い	もう少し待って	スプーンを使い始める目安
1 食物のつかみ方	手の平を使って握る		つまみで握る
2 首を回す動作	ひんばんに回して、食物の方に顔を向ける	時々	真っすぐ向いたまま
3 食べ物が口に入る位置	口の奥の方から	中間から	中央(正面)から
4 食べる時に口の中に指が入る量	第2乳臼歯まで	第1乳臼歯まで	入らない
5 一度に口に入る食物の量	押し込み(入るだけ入れる)		一口量の調整ができる

### 手づかみ食べに適した食べ物

- 前歯でかみることができて、歯ぐきでつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- 形のある物、形態はスティック状のもの
- 1食の中で2品くらいは手づかみ食べをさせるとよいでしょう。

#### 1 前歯でかみ切れるようになって欲しい食べ物

野菜	人参、ジャガイモ、大根、かぼちゃ等を煮てスティック状にしたもの、
果物	スティック状のバナナ、イチゴ等の軟らかい果物、
その他	餅焼き、厚揚げの煮物の中身のみ、赤ちゃんせんべい、

#### 2 奥歯で何度もよくかんでから飲み込んで欲しい食べ物

魚類・肉類	鶏肉や豚肉のヒレ肉、つくねやハンバーグ、魚はどれでも、
野菜	人参、ジャガイモ、大根等を少し大きめに切って軟らかく煮たもの、
主食	マカロニ、ロールパン、

6 舌でつぶせる乳歯の歯

## スプーン・フォーク・箸での食事

### スプーンを使う時の注意

手づかみ食べが上手になってから、食器やスプーンを使って食べることを始めましょう。

また、はじめはスプーンでも器から食べ物をすくう動作はかなり難しく、上手にすくえないのでほとんど食べられません。はじめは手を持ってすくってあげる必要があります。(図2)

上手にすくえないまま、食べようとすると、どうしても極端に前庭みの姿勢(犬食い)で食べる癖がついてしまいがちです。

#### すくい動作 図-2

1 すくえない

2 直線的な動きなのですくにくい



3 食べものをすくえる



⑩ 子どもの発達と食生活の指導

子どもの発達と食生活の指導 ⑩

### フォーク・箸を使う目安

フォーク、そして「おはし」へと進むのは、スプーンの握り方や口に入る方向、すくい動作(図2)などに充分発達がみられてからにしましょう。

#### スプーンの握り方 図-3

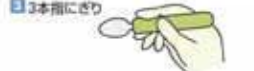
1 手のひらにぎり



2 5本指にぎり



3 3本指にぎり



#### 口に入る方向 図-4

1 口のわき



2 やや中央より



3 中央から



### 箸の使用は手指が十分に発達してから!

手指の機能が備わってから箸の練習をした方が、早く正しい動作が身につきます。早くから箸を使わせると手指の発達の充分でないため正しい使い方ができないまま、その癖が大人になっても残ります。

5~6歳頃までは様子を見ましょう。握り箸や交差箸などの癖を直すのが難しいのもそのためです。

## むし歯の予防

むし歯は幼児のかむ力を低下させ、  
顎の発達にも影響を与えます。

幼児期は、習慣的に片側のみで咀嚼し続けると、下あごの位置がずれてしまうので、咀嚼は両側で行うように注意する必要があります。偏りがみられたら、両方を使う習慣がつくよう気長に声をかけてあげましょう。このような左右どちらかに偏った咀嚼が起こるきっかけは、むし歯によって起こる場合が多いので、むし歯になったら早期の治療を行うことが大切です。

特に第1大臼歯(6歳臼歯;永久歯)がむし歯になると咀嚼力は大きな打撃を受け、あごの発達にも影響を与えます。小学校低学年までは、大人が仕上げみがきをする習慣をつけましょう。

むし歯の予防にはフッ化物が大変有効です。歯みがき剤はフッ化物配合のものを使用したり、歯科医院などで歯にフッ化物を塗ってもらったりして、むし歯に強い歯を保ちましょう。

また、定期的に歯科健診を受けるとともにその子に合った歯みがきの指導を受けることも大変有効です。大人でも正しい歯みがきができている人が多いので、親子で正しい歯みがき方を学ぶことをお勧めします。



フッ化物歯面塗布といえます。

⑩ 子どもの発達と食生活の指導

子どもの発達と食生活の指導 ⑩

## おしゃぶりについて

赤ちゃんが簡単に泣きやむなどの理由でおしゃぶりを使うお母さんが増えていますが、赤ちゃんの発育への影響を考えると常用は好ましくありません。

できれば使わない方がよいのですが、特にかみ合わせに悪い影響を及ぼさないためには、遅くとも2歳までには、使用をやめましょう。

## かむこと

**かむこと** 毎日の生活の中で当たり前になり繰り返されることです。まず栄養のバランスを考えて食べることが大切ですが、よくかんでよく味わうなど、口でのかみ方によっても自分の健康が左右されます。よくかんで食べることは、健全な体を保つためにとても大切なことです。離乳食・幼児食でしっかりかめる機能の発達を促るとともにきちんとかむ習慣を身につけさせることは、生涯にわたり健康を保つための大切な土台となります。



⑩ 子どもの発達と食生活の指導

子どもの発達と食生活の指導 ⑩



## (9) 健康ちば協力店

ライフスタイルや食生活の多様化に伴い、メニューに栄養成分の表示や、栄養・食生活の情報を提供したり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆さんが、自ら積極的に健康づくりに取り組めるように応援しています。

健康ちば協力店には登録証が交付され、お店には協力店ステッカーが貼られます。



協力店ステッカー

現在の登録店舗数  
**851店**  
(平成20年3月31日現在)

**①主なメニューに栄養成分を表示しています**  
②～④については、お店によって取り組み項目が異なります。詳しくは店内のポスターをご覧ください。

**①お店の主なメニュー（3～5種類）にエネルギー、脂質、塩分を表示しています**  
※栄養成分表示メニュー表の掲示場所や表示方法はお店によって異なります。

カルシウム・鉄分たっぷりメニュー	野菜たっぷりメニュー	エネルギー・脂質ひかえめメニュー	野菜たっぷりメニュー
献立名：かきそば エネルギー：623キロカロリー 脂質：5.8グラム 塩分：5.4グラム カルシウム：209ミリグラム 鉄：7.1ミリグラム	献立名：あさり定食 エネルギー：767キロカロリー 脂質：14.5グラム 塩分：6.9グラム カルシウム：207ミリグラム 鉄：7.8ミリグラム	献立名：はかりめ丼定食 エネルギー：621キロカロリー 脂質：10.0グラム 塩分：4.0グラム	献立名：ちらしと卵の炒め物 エネルギー：454キロカロリー 脂質：9.6グラム 塩分：4.3グラム 野菜：110グラム

1日の食事摂取基準 身体活動レベル1 (昼11:30～49歳の男女)  
【男性】エネルギー 2,250kcal、脂質 56g、塩分 10g 【女性】エネルギー 1,700kcal、脂質 43g、塩分 8g

**②健康に配慮したメニューがあります**

**バランスメニューとは…**  
主食・主菜・副菜がそろっていて、エネルギーが利用者の食事摂取基準量の1/3で、野菜を120グラム以上使用しているメニューです。

**ひかえめメニューの表示基準は…**

エネルギー ひかえめ 550キロカロリー以下	脂質 ひかえめ 5グラム以下	塩分 ひかえめ 3グラム以下
------------------------------	----------------------	----------------------

**たっぷりメニューの表示基準は…**

カルシウム たっぷり 200ミリグラム以上	鉄分 たっぷり 4ミリグラム以上	野菜 たっぷり 100グラム以上
-----------------------------	------------------------	------------------------

**③ヘルシーオーダーに対応しています**  
主食の量の調節や調味料の選択、食べやすい工夫などの対応をします。

**④栄養・食生活の情報が得られます**  
健康や食生活についてのパンフレットや県や地域のイベント情報が得られます。

**⑤店独自の健康づくりの取り組みをしています**  
禁煙席あり、車椅子可など

**「健康ちば協力店」を上手に利用して健康づくりに役立てましょう!**

### お問い合わせ先

各健康福祉センター(保健所)または、千葉県ホームページでも掲載しています。

### ●健康ちば協力店ホームページ●

[http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c\\_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html)

「健康ちば協力店の取り組み」、「健康に配慮したメニュー」、「栄養成分について」、「食事バランスガイド」の紹介や「地域別一覧」で健康ちば協力店を調べることができます。

また、「健康チェック」では、摂取すべきエネルギー量の紹介、BMIでの適正体重計算、食習慣のチェックができます。

