

補完食

「高橋の乳食のこたす」

補完食(離乳食)で保護者が一番困っていることは？

- 1位 作るのが負担 / 大変
 - 2位 丸のみする
 - 3位 小食・偏食
 - 4位 食べさせるのが負担
- (厚生労働省 平成 27 年度乳幼児栄養調査結果, 2016 年)

「補完食」とは、WHO（世界保健機関）が「離乳食」に代わる言葉として提唱した、母乳だけでは足りなくなる栄養を補うための食事のこと。けっして特別なものではありません。普段の家庭の食事の中から栄養豊富な「よい部分」を、その子の食べる能力にあわせて、つぶす、刻む、やわらかくするなどして食べることで、赤ちゃんは少しずつ家での食事になじんでいきます。何よりも、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」が一番大切です。

いつからはじめるの？

- ✓ 支えられれば安定して座れる
 - ✓ 固形物を反射的に舌で押し出さなくなる
 - ✓ 大人が食べる様子に興味を示す
- 一般的には生後5~6ヶ月くらいが目安です。



生後5~6か月頃まで → 生後5~6か月頃から



point 1 補完食開始後も母乳・ミルクは減らす必要なし

補完食開始後も母乳やミルクは必要カロリーの多くを担っています。母乳には病気から守る免疫物質もたくさん含まれています。



point 2 母乳やミルクを減らさないと離乳食が進まない？

「母乳やミルクを減らさないと離乳食が進まないのでは」と無理に(=親のペースで)減らす必要ありません。無理に減らすことで体重が増えないケースもあります。「欲しがるときに欲しがるだけ」を続けてOK!



なにを補うの？

補完食では母乳以外の食べ物から、足りなくなる栄養を補います。特に鉄は母乳から得られる量が少なく、生まれるときにお母さんからもらっている鉄(貯蔵鉄)は生後6か月までに使い果たすといわれており、食べ物から与え始める必要があります。

鉄

肉 赤身の魚 など

レバー

かつお、いわし、マグロなど

日身魚から鉄は？

栄養学的な根拠はなくむしろ鉄を与えるために積極的に赤身を食べさせることが大切!

亜鉛

鶏肉 魚・貝類

卵黄 レバー など

ビタミンA

卵黄・黄色野菜

にんじん、かぼちゃ、黄色さつまいも、赤・オレンジのピーマン

緑色葉菜類

ほうれん草、ブロッコリー

レバー など

ビタミンC

果物

かんきつ類、いちごなど

野菜

ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草など

カルシウム

乳製品

骨ごと食べられる魚

小魚、缶詰など

主食

point 1 他のもと一緒に

主食(お粥)だけでは、鉄、亜鉛、カルシウムなどを与えにくいので、他のもと一緒に与えましょう。



point 2 薄すぎ注意!

薄すぎのお粥はカロリーが低く、赤ちゃんの胃(約200ml)では必要カロリーを満たせません。スプーンの上に容易にとどまる濃さが必要です(ペースト状)。



ベビーフード

市販のベビーフードなども上手く利用して「家族の食事の一部」として赤ちゃんの食事を考えてみましょう。

- 一から取るだしばかりにこだわらなくてOK!
 - 家族の献立から取り分け可能なおかずが少ない日もある…
- 市販のベビーフードは開封後の保存に十分注意し、食べ残しを与えるのは厳禁です!



発達段階や子どもとのペースに合わせて

母乳やミルク→固形食はとっても大きな変化。子どもにとって練習が必要です。
進み方には個性がある＝焦りは禁物。
 新しいことにチャレンジする子どもを応援し、見守るスタンスで。
 注目して欲しいのは「子どもの表情や反応」。
 「育児書に書かれた摂取目安量を食べられたかどうか」ではありません。



「食べさせなくては！」という養育者の焦りから無理強いをされるとさらに嫌がる場合がありますが、**焦らなくていいんですよ。**
 手づかみ食べなど、子どものペースに合わせて食べ始めることもあります。



ただし、生後9か月を過ぎても母乳やミルク以外の食べ物を受け入れない場合は小児科医に発育や発達、鉄欠乏などの栄養状態をチェックしてもらう必要があります。
1人で悩まず、相談してみましょう！

スプーンでのペースト食の与え方のポイント

- 1 乳児用スプーンを使う。
(ボールが浅い、持ち手が長い)
- 2 スプーンに少量の食事を乗せ、**水平に持って口の真ん中から入れる。**
- 3 唇を越えてすぐのところまたは、舌の先端で止める。
舌の前方 **1/3** から奥には入れない。
- 4 子どもが唇を閉じたら**水平に引き抜く**
(上顎にこすりつけない!)。

出典：神奈川県立こども医療センター 偏食外来パンフレットより一部改変

参考文献 1) WHO (著), (2000) 戸谷誠之 (監訳) (2006) 補完食—母乳で育っている子どもの家庭の食事—, JALC 2) 神奈川県小児保健協会資料 <http://www.kanagawa-syounihokenkyoukai.jp/cat111194> 神奈川県立こども医療センター 偏食外来パンフレット 3. チャレンジ編「いつから・なにをどのように食べる？」 3) 日本ラクテーション・コンサルタント協会 (2015) 母乳育児支援スタンダード 第2版, 医学書院 4) WABA (著) (2005), 母乳育児支援ネットワーク (訳) (2005) 母乳育児と家庭の食事—健康的で愛情たっぷり (世界母乳育児週間パンフレット), 母乳育児支援ネットワーク 5) UNICEF/WHO (著), BFHI2009 翻訳編集委員会 (訳) (2009), UNICEF/WHO 赤ちゃんとお母さんやさしい母乳育児支援ガイド—ベーシック・コース「母乳育児成功のための10か条」の実践 医学書院

赤ちゃんは手づかみ食べが好き

手づかみ食べは子どもの気持ちを尊重する食べ方です。
おもちゃに手を伸ばし、口に入れる動作が出てきたら手づかみ食べの練習ができます。
 (6ヶ月児の4割、8ヶ月児の9割)



手づかみ食べの練習

- STEP 1** 最初は固くて噛み切れない棒状の物で練習開始。
 (生のにんじん、セロリなど。先端にペーストを付けておいてもよい)
- STEP 2** 歯茎でかみ切ることができる
 2本の指でつまめるようになったら…
 煮た野菜、肉、魚などを1cm角の大きさに、奥歯のあるところの歯茎で噛めるくらいのやわらかさにして与えましょう。
必ず大人が側で見守りましょう。



出典：神奈川県立こども医療センター 偏食外来パンフレットより一部改変

補完食(離乳食)は、家族と食事を楽しむためのステップ

補完食(離乳食)は特別なものではありません。家族と一緒に食事を食べられるようになるまでのステップです。具たくさん味噌汁、豚汁、煮物など、大人用に味付けする前の段階で取り分けておいてつづすと、手間をかけずに家族と同じ献立を楽しめます。
 家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」を一番大切に、頑張りすぎないで。

