

ハロー！あかちゃん1さい 2021.10.27

## お食事の困りごとは ありませんか？

1歳～1歳半頃は「離乳完了期」と呼ばれ、体に必要な栄養素の大部分を食事からとれるようになる時期です。  
食の困りごとはお子さんによってさまざま。このリーフレットでは、乳幼児健診などで多く寄せられるお悩みと解決のヒントをご紹介します。

よくかまずに丸のみして  
いるかも・・・

遊び食べ、むら食いが  
気になる

味付けは  
どれくらいが  
めやす？

食事の量が  
足りてるか  
心配・・・

清田保健センター栄養士まで  
お気軽にご相談ください！

電話:889-2049  
(平日 8:45-17:15)

## 手づかみ食べについて

- 手づかみで食べ物のかたさや温度を確かめたり、口に運ぶことで自分で食べる基礎を学びます。最初は上手に食べられません。手づかみ食べを十分に行うことは、スプーンなどを使って食べることにもつながっていきます。
- 一口おにぎりやおやき、スティック状に切った食パンやゆで野菜、薄切りにした果物など、手づかみしやすいメニューを取り入れましょう。
- 自分で食べたい気持ちを引き出すために、食事時間にお腹がすいていることが大切。たっぷり遊んで規則的な食事リズムを整えましょう。

## 食べすぎかも？

- 体重の伸びが急激ではなく、母子手帳の発育曲線の範囲内であれば心配ないでしょう。
- しっかりかんで食べていないと食べすぎてしまうことがあります。大人と一緒に食事をしてお手本をみせてあげましょう。

## 小食が心配・・・

- 体重や身長の伸びは順調ですか？めやす量より少なくても、その子にとって必要な量かとれていることもあります。
- 少量の中で、主食・主菜・副菜がそろっているか確認しましょう。

## 1日にとりたい食品のめやす量

表はあくまでもめやす！大切なのは、身長や体重がバランスよく伸びているかどうかです。

食品群	1～2歳	お母さん	めやす量	
たんばく質の多い食品	魚介類	30g	50g	切り身1切れ 80～100g
	肉類	30	50	スライス肉 1枚 30g
	卵類	30	50	中1個 50g
	豆・大豆製品	40	80	木綿豆腐 1/3丁 100g 納豆 1パック 40g
カルシウムの多い食品	牛乳・乳製品	(牛乳に換算して) 250	250	牛乳 100g =スライスチーズ 1枚 =プレーンヨーグルト 100g
ビタミンAの多い食品	緑黄色野菜	60	120	ほうれん草小 1株 20g 人参小 1/2本 50g
ビタミンCの多い食品	その他の野菜	120	230	キャベツ 1枚 50g 大根 1cm輪切り 30g
	果物	100	200	いちご 1粒 15g みかん 1個 80g
炭水化物の多い食品	米パン	(ごはん)に換算して) 260	540	ご飯 子ども茶碗軽く1杯 80g =ゆでうどん 1/2玉 =食パン 6枚切 1枚
	めん類	50	100	小1個 100g
	いも類	3	10	小さじ1杯 3g
	砂糖類	3	10	小さじ1杯 3g
脂質の多い食品	油脂類	5	20	小さじ1杯 4g

## よくかまずに丸のみしているかも…

- 歯ぐきだけでなく、歯を使った咀嚼くを覚えていく時期です。前歯でかじりをとることで、かむ練習を促すことができます。
- 硬すぎても柔らかすぎても丸のみすることがあります。かむ力は大人と比べるとまだまだ弱く、乳歯が生えそろった3歳頃まではかたさや大きさに配慮が必要です。歯ぐきでかめる肉だんごくらいのかたさがめやすです。
- 角切りだけでなく、せん切りやいちょう切り等、色々な切り方にチャレンジしてみましょう。

## ×注意×

- ★ 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、誤嚥して気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息するおそれがあるので、5歳頃まで食べさせないで!
- ★ ミニトマトやブドウなど、丸くてツルとした食品は、丸ごと与えると窒息のリスクがあります。4等分して食べさせましょう。

## 1歳から新たに食べられる食品は?

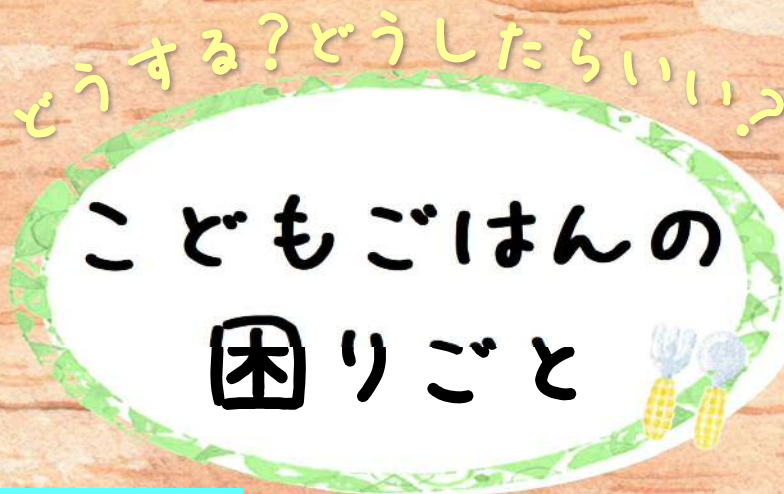
- 札幌市の水道水は1歳頃から加熱せずに飲むことができます。
- 牛乳を加熱せずに飲める他、揚げ物も少量から食べることができます。
- はちみつも1歳を過ぎたらOK

## 味付けはどれくらいがめやす?

- 乳幼児期に覚えてもらいたいのは「素材の味」。大人が食べて「おいしい味」は子どもにとって濃い味です。大人の味つけの半分くらいの薄さがめやすです。
- 塩、しょうゆ、砂糖、みそ、ケチャップ、マヨネーズ(全卵が食べられたら)、酢などを少量使って色々な味を経験させてあげましょう。

## 1~2歳児が食べにくい食品と対応例

食品の特徴	主な食品	調理の注意点
まとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタスなどの葉物野菜	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、いも類、ゆで卵	水分を加える
かみつぶせず、口に残るもの	うす切り肉	たたいたり切ったりする、しゃぶしゃぶ用の肉を使う



## おやつは必要?

- 体はまだ小さいですが、1~2歳の栄養必要量は大人の半分程度! 3食で取りきるのは難しいことが多く、1日1~2回の間食(補食)が必要。時間を決めて食べさせることは、むし歯予防にもつながります。
- 3食しっかり食べて欲しがらない時は、無理に食べさせなくてもOK。水や麦茶などで水分を補給しましょう。

## 遊び食べ、むら食いが気になる…

- 空腹は最大のスパイス。おやつや甘い飲み物・牛乳などが食事に影響していないか見直してみましょう。
- 食べる、遊ぶの区別をつけるために、食事時間は30分をめやすに、食べなければ「ごちそうさま」をして片付けましょう。足りない分は、おやつの時間におにぎりやパンなど、食事に準じたものを食べさせてあげるのも◎
- 昨日食べた食材を今日は食べなかったり、同じ食材ばかりに手をのばすのは、自己主張がはっきりできるようになってきた成長の証。固定の好き嫌いではないので、無理に食べさせたり献立から外さずに、見たり触れたりする機会をつくってあげることが大切です。
- 1食ごとに色々な食品を食べてくれるのが理想ですが、気分や体調によりむらがあるのは子どもも大人も同じです。数日~1週間くらいの単位で食品に偏りが無いか、全体のバランスを考えてみましょう。