

歯の健康・食生活

妊娠中はホルモンバランスの変化により、お口の中は普段以上の注意とケアが必要です。また生まれた赤ちゃんも将来、むし歯にならないために歯が生える前から歯みがきに慣れる準備をしていきましょう。また授乳の時期から離乳食へ移行していきます。赤ちゃんの成長に合った食事の摂り方を考え、楽しい食生活を過ごしていきましょう。

妊娠中の歯の健康	64
こどもの歯の健康	66
むし歯にしないために歯みがきレッスン!	68
おやつのとりを工夫しましょう	69
妊婦さんとこどもの歯に関するよくある質問	70
ママとこどもの食生活	72
離乳食のすすめ方	74
幼児期の楽しい食事	76



妊娠中の歯の健康 さわやか歯ハ・ライフ

妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、こんなことはありませんか？

- 口臭が気になる。
- 歯肉が腫れた感じがする。
- 歯をみがくと血が出る。
- つわりで歯がみがけない。



一般的に、妊娠すると口の中の環境が悪くなり、むし歯や歯周病が増えると言われます。妊娠中に歯周病が重症化すると、早産や低出生体重児を出産する可能性があることが報告されています。

原因

1. つわりで歯みがきが十分にできない。
2. 食事や間食回数が増え、食生活が不規則になる。
3. 唾液のpHの低下(唾液の酸性化)や、内分泌機能が変化する。

妊娠中に起こりやすい歯と口の病気



上の2枚と比べてください

妊娠中のむし歯の予防や歯周病の予防・改善

1 まず、むし歯や歯周病の原因は歯垢(プラーク)です

歯垢(プラーク)とは・・・？

- 成分のほとんどが細菌で、食べカスではありません。
- 歯垢は、食べ物や飲み物に含まれる糖を栄養にして生産され、増えていきます。
- ネバネバした汚れで、口をゆすいだけでは取れません。
- むし歯や歯周病の原因になるものです。



これが歯垢(プラーク)です！
時間とともに細菌が増えます



2 歯みがきや食生活で、お口の中の環境を良くして歯垢をなくす！

具体的には
歯みがきで歯垢をとりましょう。
腫れていた歯肉も改善されます。

間食については
甘い食べ物や、糖分の含まれる飲み物は控えめにし、牛乳・乳製品や果物などを取りましょう。

歯みがきのポイント

みがき方 歯垢は、歯ブラシの毛先を上手に使うと軽くこきざみに動かすとよくとれます。



歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット



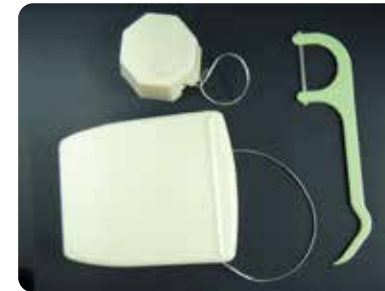
歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。

歯ブラシ以外の道具

歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシ等を使います。

デンタルフロス



歯間ブラシ



かかりつけの歯医者さんをつくりましょう！

妊娠期からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。

赤ちゃんの歯がつくられるまで

妊娠8週頃

乳歯の芽



妊娠5～6か月頃

永久歯の芽の一部がつくられる



7～10か月児

歯肉をつきやぶって乳歯の誕生



乳歯もではじめているんだ

うまれたよ



歯がはえたよ



かわいらしい歯が生えてきました。

乳歯の芽は妊娠8週頃にでき始め、妊娠中期になると永久歯の一部もつくられ始めます。

赤ちゃんの歯を守るために

赤ちゃんはむし歯菌を持たずに生まれてきます。むし歯菌は、周囲の人から唾液を介してうつります。

周囲の大人の方はむし歯の治療や歯みがきをして、常に口の中を清潔に保ちましょう。

赤ちゃんが生まれたら、早い時期から甘いお菓子や飲み物を与えないでね！

むし歯菌(ミュータンス菌)は糖分を摂取して増えていきます。赤ちゃんに早い時期から甘い物を覚えさせないようにしましょう。

これからママになる方へ

妊婦歯科健診を受けましょう！

妊婦歯科健診を受けるには

横浜市民の妊婦さんを対象に、妊婦歯科健診を実施しています。妊婦歯科受診券の利用で、市内の「妊婦歯科健康診査実施医療機関」で妊娠中に1回、無料で健診が受けられます。できるだけ、妊娠12週から27週頃に受診しましょう。名簿は、こども青少年局ホームページ、区福祉保健センターで閲覧できます。受診の前に必ず歯科医院に予約をしてください。

【当日の持ち物】

・母子健康手帳 ・受診券 ・産婦人科の診察券

パパや家族になるみなさんへ

この機会に、ママと一緒に歯科健診を受け、家族で健康づくりを始めてみませんか！妊娠期からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。



こどもの歯の健康

じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、健康な体をつくるうえで、とても大切なことです。生えた歯は、大切にしましょう！

歯は生えて
きましたか？

生えた乳歯の
大切な役割は

食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形をととのえる



永久歯が正しく生えかわる
ときの場所の目印



歯みがきの準備をはじめましょう！

- ◆ほっぺやお口の周りを触ったりして、触られてもいい感覚に慣れさせましょう！
- ◆何でも口に入れたがるこの時期に、大人が目が届くところで、歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。



乳歯列完成ドキュメント！

あっ！歯が生えてきた



乳歯は、生後約7か月～10か月頃に生えてくると言われていますが、個人差があります。



どんどん生えてくるね



前歯は、6～7歳頃まで使うよ！



奥歯の登場！



奥歯は、10～12歳頃まで使うよ！

ヤッター、乳歯列の完成



乳歯は、上下合わせて20本生えてきます。



あっこれは…
むし歯！

むし歯ができちゃった

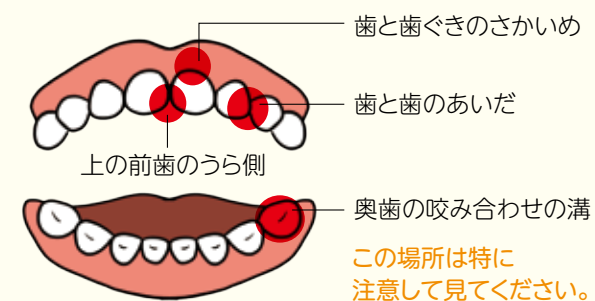
むし歯のなり始め

毎日のチェックで早めに発見



歯と歯ぐきのさかいめに白い所がありますね！これがむし歯の始まりです。

むし歯になりやすい場所



こどものむし歯

- 1歳6か月で、むし歯のある子は約0.5%で、3歳になると、なんと約4.7%に増えます。

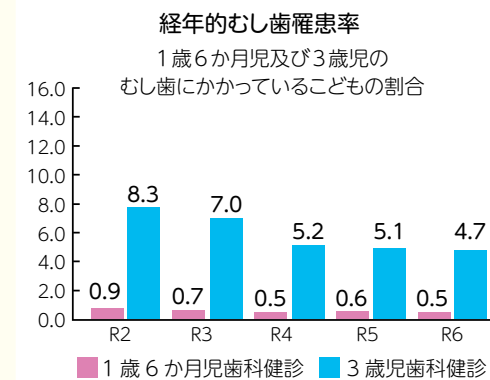
1歳6か月



約0.5% → 約4.7%

(令和6年横浜市乳幼児健診)

3歳

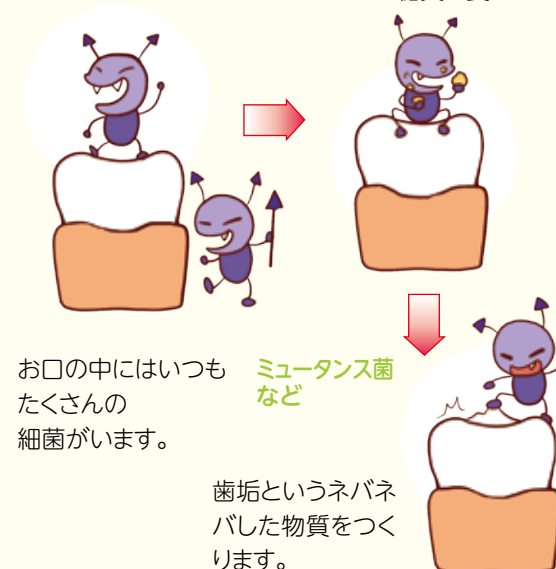


- むし歯は、年々減少傾向にありますが、グラフのように、1歳6か月から3歳までの間にむし歯にかかっているお子さんが約10倍に増えています。歯みがき習慣、おやつを取りかたなど注意しましょう。また、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう。

むし歯はどうしてできるの？

むし歯ができるしくみ

その細菌が、口の中にはいつてもきた糖質を食べて、



お口の中にはいつもたくさんの細菌がいます。

ミュータンス菌など

歯垢というネバネバした物質をつくりまわります。

これが、
むし歯です！

これを、そのまま
にしておくと…

細菌が、歯垢の中で酸をつくり、歯を溶かしてしまいます。

こども自身でみがけたつもりでも、こんなにみがき残しがあります。仕上げは、大人がしてあげましょう。

見た目にはきれいですが…



きれいに見えても、歯垢染色液で染め出してみると、歯垢が残っているところが赤く染まります。この歯垢（プラーク）がむし歯の原因です。

むし歯にしないために 歯みがきレッスン！



歯ブラシの選び方

子ども用

毛の部分は、こどもの前歯2本分ぐらいの大きさで、柄が短く太いものが良いでしょう。



仕上げ用

大人が握りやすい、柄の長いものが良いでしょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの持ち方

ペンを持つ要領で、軽く持ちましょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面に直角に当て、軽く横にシャカシャカと動かしましょう。

事故予防

歯ブラシによる事故が多いのは**1歳児**で、その7～8割は歯みがき中の転倒事故です。**親の目の届かないところ**で決して歯ブラシを持たせないようにしましょう！

仕上げみがきの姿勢

口の中がよく見えて、仕上げみがきがしやすいのは寝かせた姿勢です。
しかし、寝かせみがきを嫌がるお子さんには、座らせたり、立たせて後ろから支える方法もあります。
お子さんに合った方法でみがきましょう。

寝かせみがきです



座らせてみがく方法です



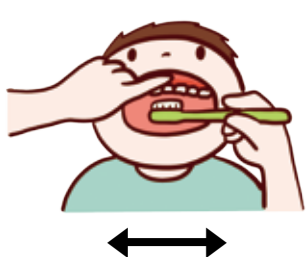
立たせてみがく方法です



部位別みがき方

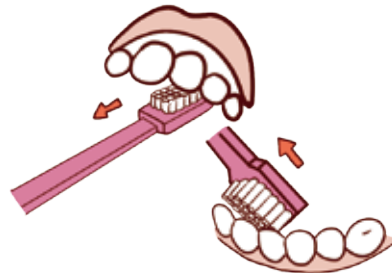
前歯（表側）

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



前歯（裏側）

歯ブラシをたてに入れ、かき出すように動かします。



奥歯のかみ合わせ

溝に毛先を直角に当てて、細かく動かします。



おやつとり方を工夫しましょう

おやつは幼児にとって、食事の一部でもあり、楽しみでもあります。だけど、むし歯にはしたくない！食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。

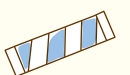
おやつのキーポイント

- 1 時間を決めましょう。
- 2 おやつは、3回の食事ですり足りない分を、おやつとして補いましょう。組み合わせや量を考えましょう。
- 3 お菓子・ジュースの買いおきはやめましょう。



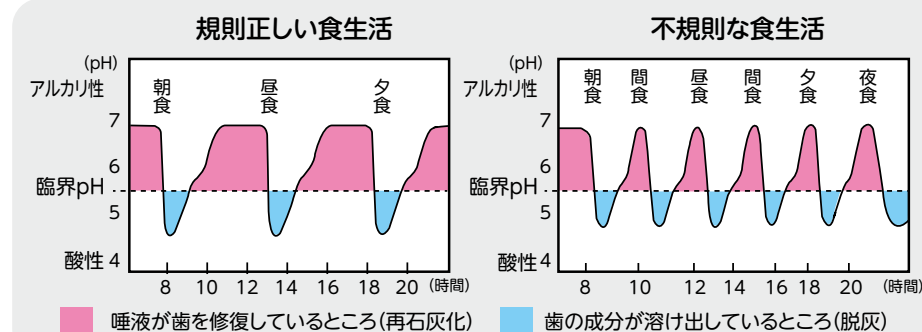
1日の砂糖のめやす P.77 参照

1～5歳 5g
5gのスティックシュガー1本分



お菓子などをダラダラと食べるのはやめましょう

食後は口の中が酸性になり、pHが約5.5（臨界pH）以下になると歯の成分が溶けだします（脱灰）。その後、唾液が溶けた歯を修復してくれます（再石灰化）。お菓子などをダラダラ食べると、口の中がいつまでも酸性で、再石灰化が間に合わず、むし歯になります。



◆食事やおやつを食べるとpHが低下し、歯の成分が溶け出します。30分ほど経過すると、唾液が中和してpHが上昇し、唾液が歯を修復します。

◆間食（ビスケット、あめ、ケーキ、ジュースなど）をとるたびにpHが低下し、常に口の中が酸性状態になり、再石灰化が間に合わないと、むし歯になります。

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ？

これは一般的な目安です。栄養成分表示が書かれているものもありますので参考にしましょう。

飲み物				お菓子類			
炭酸飲料 500ml 50g	イオン飲料 500ml 35g	乳酸飲料 65ml 12g	果物ジュース 200ml 20g	ドーナツ 40g 10g	プリン 1個 20g	ヨーグルト 1個 10g	アイスクリーム 1個 24g
				ショートケーキ 100g 30g	氷菓子 1本 18g	チョコレート 1枚 25g	グミ 3個 20g

妊婦編

Q 歯の強い子にしたいのですが、妊娠中にカルシウムをとると強い歯ができますか？

A カルシウムだけではできません。タンパク質やミネラルや、リン、ビタミンなどバランスのとれた栄養が必要です。

Q つわりで歯みがきができません…

A 気分の良い時にこまめにみがいたり、小さめの歯ブラシで下を向いてみがくとよいでしょう。歯みがき剤の香りが気になる場合は歯ブラシだけで十分です。

Q 歯をみがくと出血します。どうしたらよいでしょうか？

A 出血の原因は、歯垢による歯肉炎とされます。特に歯と歯肉の境目の部分にみがき残さないよう気をつけましょう。

Q 歯の治療はどうしたらよいでしょうか？

A 一般的には、安定期（妊娠 16 週～27 週）にほとんどの歯の治療は可能です。その他の時期でも、お母さんの体の状態や治療内容によって可能です。まず、主治医と歯科医師に相談しましょう。

乳幼児編（参考：すぐに役立つ 歯育て支援 Q & A より）

Q 上唇から前歯の根元の歯ぐきのところに筋みたいなののがびているのですが？

A こどもの上唇の裏には、上唇小帯というひだがあります。ここに歯ブラシの毛や柄の先が当たると痛みを感じます。小帯を保護するように指でカバーしてみがきましょう。



Q 歯が生まれつき生えているのですが…

A 生まれたときすでに歯が生えていたり（先天性歯）、生後まもなく歯が生え始めることがあります。下の前歯によく見られますが、歯ぐきを傷つけたりすることもあります。歯科医院で相談しましょう。

Q 歯が生える前のきざしはありますか？

A しきりにものを口へ運んで噛もうとする動作が増えてきます。

Q 仕上げみがきを嫌がるのですが…

A 歯ブラシだけでなく、顔やお口のまわりにふれスキッシュをとりましょう。そして、歯みがきをするとお口の中がきれいになるということを体験させてあげましょう。無理をせず、歌いながらなど楽しい雰囲気、短時間で済ませましょう。

Q お誕生日を過ぎても歯が生えないのですが…

A 1 歳 3 か月頃になってもまだ生えてこないようなら、歯科医院で相談しましょう。

Q 転倒して歯をぶつけてしまったのですがどうしたらよいでしょうか？

A ごく軽い場合には様子を見てもよいですが、かかりつけ医に診察してもらってください。また、こどもに歯ブラシを持たせるときは、必ず保護者の見守りが必要です。歯ブラシを持ったまま歩くことは、非常に危険ですので注意しましょう。

Q 歯が 2 本くっついて生えてきました。むし歯になりやすいでしょうか？

A 癒合歯といえます。2 本の歯が一体化している状態です。2 本が合わさっている部分は溝になっていることが多く、その部分はむし歯になりやすいので、よくみがいてください。溝が深い場合は、予防的に溝を埋めるほうが望ましい場合もありますのでご相談ください。

Q おしゃぶりはいつごろまで使っていていいですか？

A 離乳が完了して口の働きが「吸う」から「かむ」に移行します。2 歳を過ぎても使用を続けると、歯並びやかみ合わせに影響がでやすくなります。2 歳過ぎまでにはやめられるといいですね。

Q デンタルフロスを使うと、「すきっ歯」になりますか？

A デンタルフロスで隙間が開くことはありません。むしろ、歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを落とすことが難しいので、積極的に使うことをお勧めします。

Q 歯ぐきに真珠のような白いものが見られますが…

A 生後 2～3 か月のころに歯ぐきに白い半球状の粒が見られることがあります。これを上皮真珠といいます。歯をつくる細胞の一部が残って硬くなったものです。自然に消失しますので心配ありません。

Q こどもに歯ブラシを持たせる時期はいつ頃からですか？

A 離乳食も始まり手に持ったものを口の中に入れるようになったら歯ブラシを持たせてあげましょう。危ないので大人は目を離さないように注意しましょう。

Q 歯と歯のすき間が気になるのですが…

A 乳歯の歯並びではすき間があっても正常です。成長とともにあごは大きくなります。成長したあごにちょうどよい大きさの永久歯に生えかわってすき間はなくなります。

Q かみ合わせが反対なのですが…

A この時期はまだ奥歯が生えていないことも多く、しっかりかみ合っていないのがふつうなのはわかりません。歯科医院にご相談下さい。下あごを前に突き出すような動きは異常ではありません。

Q 指しゃぶりをします。どうしたらよいですか？

A 指しゃぶりは 3 歳ごろまでは、無理にやめさせなくてもいいでしょう。お子さんの生活リズムを整え、元気に外遊びをさせたり、手や口を使う機会を増やしましょう。寝付くまでの間は、こどもの手を握ったり、絵本を読んだりあげたりしましょう。4 歳以降も続くようなら、小児科医や小児歯科医などの専門家に相談しましょう。

Q 歯が足りないといわれましたが…

A 先天欠如といって、もともと歯がつくられないこともあります。また、癒合歯といって、2 本分の歯がくっついて生えることもあります。乳歯のうちは経過をみて、永久歯に生え変わる頃に、将来の歯並びやかみ合わせについて小児歯科医に相談しましょう。

フッ化物について

フッ化物は、歯を強くしたり、初期むし歯の修復（再石灰化）を促し、むし歯になりにくい歯を作る効果があるといわれています。

フッ化物は、むし歯予防の万能薬ではありません。安心せず、歯みがき習慣や規則正しい食生活を守りましょう。利用の方法としては下記のような方法があります。

① フッ化物入りの歯みがき剤などを家庭で毎日継続して使う方法

◆ 歯みがき剤の量は、年齢に合った量を使いましょう。

歯みがき剤の使用量の目安

0 歳（歯が生えてから）～2 歳で、吐き出しやうがいできない乳幼児

3 歳～5 歳で吐き出しやうがいができる幼児

6 歳～14 歳

米粒程度
(1～2mm 程度)

グリーンピース程度
(5mm 程度)

歯ブラシ全体
(1.5cm 程度)

◆ 歯みがき剤は、使用説明にそって使いましょう！

② フッ化物洗口による洗口方法

4 歳以上でうがいのできる場合は、フッ化物の洗口液でうがいする方法もあります。詳しくは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

③ 歯科医院で定期的に塗布する方法

歯みがき剤やフッ化物洗口液よりも濃度の高いフッ化物を、定期的に歯科医院で塗布する方法があります。希望される場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

乳幼児歯科相談&妊産婦歯科相談のごあんない

各区福祉保健センターにおいて乳幼児及び妊産婦を対象に歯科相談を実施しています。

お子さんの仕上げみがきの方法がよくわからない、歯並びが気になるなど歯のことで心配なことがありますしたらご相談ください。

また、妊娠すると口の中がネバネバする、つわりで歯みがきができないなどお口の中の変化が見られます。お口に関する事で歯科相談をご希望の方は、各区福祉保健センター歯科相談日にご予約ください。歯科医師と歯科衛生士が直接お答えします。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

授乳中のお母さんの食事

- 妊娠中に引き続き、授乳期も母乳を十分に分泌させるためや、お母さんの健康の維持のためにもバランスの良い食事が大切です。(P.40・41 参照)
- 食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



次の世代に良い食習慣を

- こどものころの食習慣はその人の一生の健康に大きくかわるものの1つです。新しく生まれた赤ちゃんに良い食習慣を伝えましょう。そのためには、1日の生活リズム(睡眠、食事)を整え、親が好き嫌いなく何でも食べることが必要です。家族そろって楽しい食卓を囲みましょう。



離乳食

離乳食とは

- 離乳食とは、母乳やミルクから幼児食へ移行する食事です。(母乳やミルクを飲む行為は、本能ですが、食物をかみつぶして飲み込むことは学習です。最初から上手に出来ることはありません)赤ちゃんのかむ能力にあわせて離乳食を与えましょう。
- 『食べることは楽しいこと』ということを知ってもらふ第一歩です。食事は楽しくあせらず、ゆったりとした雰囲気ですすめましょう。

はじめるにあたってのポイント

- 生活のリズムを整えましょう。
- 昼と夜の区別をつけ、生活のリズムをつくってあげましょう。
- 赤ちゃんには、個人差があります。それぞれの赤ちゃんにあわせてすすめましょう。
- 嫌がるときには無理をせずに声かけをしながら楽しくすすめましょう。
- 赤ちゃんがスプーンを持ちたがったら、柄の短い赤ちゃん用スプーンを使うのもいいでしょう。



離乳食の開始の目安

- 開始時期は一般的に生後5、6か月頃といわれています。以下の様子が見受けられたらそろそろ始めてみましょう。

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- ・5秒程度座れる。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- ・食べ物に興味を示す。



離乳食のすすめ方 (P.74・75参照)

- 離乳食を始めて1か月間は、あせらずに、離乳食にならしたり、飲み込む練習をしましょう。
- 離乳食の後には母乳・ミルクを与えましょう。

《母乳の場合》

こどもの欲するままに与えましょう。

《ミルクの場合》

離乳初期はこどもの欲するままに与え、離乳中期以降はP.74・75のスケジュール例を参考に与えましょう。

- 食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせる必要はありません。

離乳の完了

- 形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳又は育児用ミルク以外の食べ物から摂れるようになります。目安は12か月から18か月頃です。

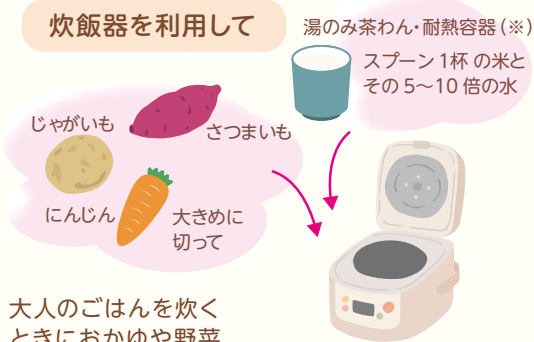
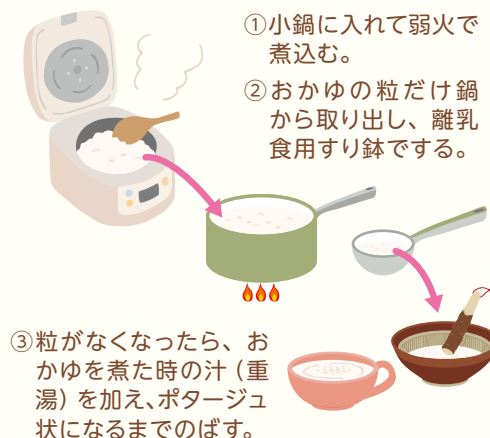
注意

- 乳児ボツリヌス症予防のために、1歳までは、はちみつを与えないようにしましょう。また、人工乳(粉ミルク)に使う水として、井戸水は使用しないようにしましょう。
- 赤ちゃん自身がアトピー性皮膚炎の場合やきょうだいに明らかな食物アレルギーがある場合は、まずは主治医に相談しましょう。
- 手や食器を清潔にし、新鮮な食材を十分に加熱して、衛生的に調理しましょう。

ワンポイントアドバイス

最初にあげる「つぶしがゆ」の作り方

炊いたご飯 大さじ2杯分(ピンポン玉大)
+
水 1カップ(200ml)
(水道水・ミネラルウォーター<軟水>)



大人のごはんを炊くときにおかゆや野菜を煮てしまおう!!

※炊飯器内の圧力によってはうまくいかない場合があります。耐熱容器の高さ・耐熱温度等にご注意ください。

フリージングを利用して

多めに作った場合は、離乳食用の個別保存容器を使って1回分ずつラップなどに分けて冷凍し、早めに使いましょう。



離乳食のすすめ方

初めてあげる食品は、小さじスプーン1杯程度から始めて、赤ちゃんの様子を見ながらすすめます。

赤ちゃんが食べることに興味をしめせるように、大人が食事をしている場面を見せるように心がけましょう。

※下の表の食べ物の種類や量はあくまで目安です。
こどもの食欲や成長・発達等の状況に応じて調整して下さい。

離乳の開始

完了

月 齢

離乳初期 5～6 か月頃

離乳中期 7～8 か月頃

離乳後期 9～11 か月頃

離乳完了期 12～18 か月頃

チェックポイント

- ・開始はあせらずに、5、6か月頃から。
- ・新しい食品を加える時には、一品のみを離乳食用のスプーン1杯程度からはじめ、赤ちゃんの様子をみながら増やしていきます。
- ・時間を決めて毎日続けましょう。
- ・野菜などを食べさせると便の中にそのまま出ることがあります。また、便が軟らかくなくても赤ちゃんの機嫌が良く、食欲もあれば心配せずにあげましょう。
- ・大人の食事を上手に利用しましょう。
(やわらかくした材料を味つけ前に取り分けてすりつぶしましょう)

- ・あせらず、じっくりモグモグの練習をさせてあげましょう。
- ・大人の食事を上手に利用しましょう。
(やわらかくした材料を味つけ前にとりわけて食べやすくしましょう)
- ・野菜などを食べさせると便の中にそのまま出ることがあります。また、便が軟らかくなくても赤ちゃんの機嫌が良く、食欲もあれば心配せずにあげましょう。

- ・自分で食べたがるようになってきます。うまくできなくても、自分でやらせてあげましょう。
- ・コップの練習を始めましょう。
- ・手づかみ食べしやすいものを用意しましょう。

- ・思いきり遊ばせて、食欲がわくようにしましょう。
- ・1日3食、しっかり食べられるようにしましょう。
- ・1日1～2回、食事の一部としておやつをあげましょう。

食べ方の発達の日安

ゴックン期

口を開けたまま飲み込むこともあります。だんだんと口を閉じて飲み込めるようになってきます。

モグモグ期

舌と上あごで押しつぶせるようになり、モグモグと口を上下に動かしたあと、飲み込めるようになってきます。

カミカミ期

やわらかいものを歯ぐきでかみつづけるようになってきます。

パクパク期

形あるものを歯ぐきや歯でかみつづけるようになってきます。

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)

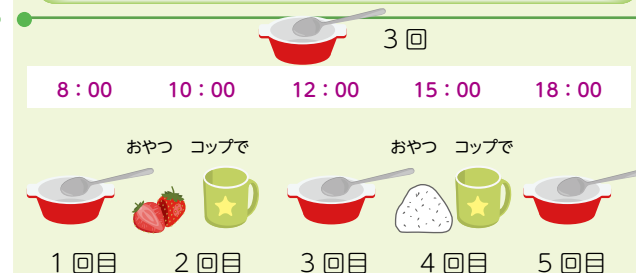
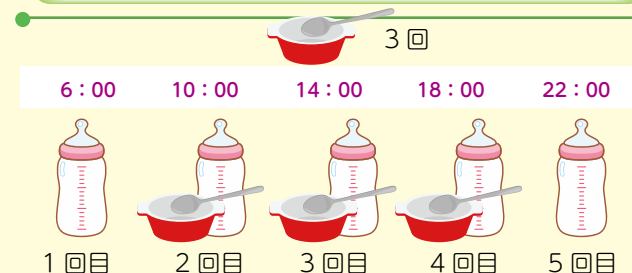
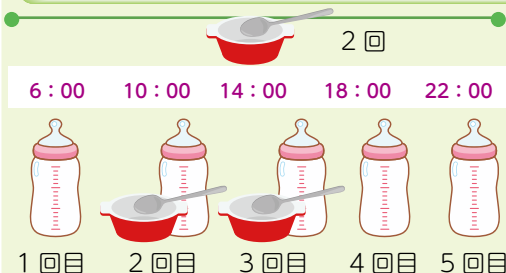
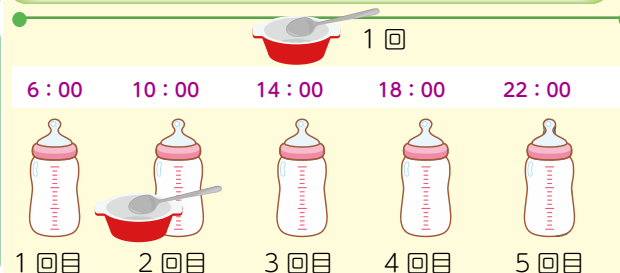
舌でつぶせるかたさ (豆腐ぐらい)

歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナぐらい)

歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらい)

スケジュール例

授乳 (ミルクの場合)
離乳食



1回当たりの目安量	I	体温をつくり 働く力になるもの	穀類
	II	体の調子を整える	野菜・海藻・果物
	III	たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルを補う	魚・肉・大豆製品・卵・乳製品

つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	米	つぶしがゆごはんをやわらかく煮てよくつぶす。
	パン	パンがゆ(両面焼いて細かくくだき、汁やミルクで煮る。)
	うどん	やわらか煮をつぶす。
	みそ汁の具材	固ゆでした卵黄を少量から

全がゆ 50g	米	あらつぶしがゆ
50g	パン	両面焼いて汁やミルクにひたす。
80g	うどん	やわらか煮、マカロニやオートミールも使える。
20～30g		やわらか煮をつぶす。 炒め煮のあらつぶし やわらかいものはそのまま
10～15g		新鮮な魚を煮てほぐしたり、すり身にする。
10～15g		脂肪の少ない肉、レバーをつぶして
30～40g		みそ汁の具材、煮とうふ
卵黄1個→全卵1/3個		かゆに混ぜたり、かき卵汁、炒り卵などにする。
50～70g		プレーンヨーグルトや粉チーズ(かゆなどにふりかける)

全がゆ 90g	米	かゆ・やわらかごはん
又は	パン	やわらかい食パンを小さくちぎる。
80g	うどん	煮込みうどん
30～40g		やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくしてごはんにまぜる。 しらあえなど
15g		新鮮なものを煮魚、みそ煮、塩焼き、バター焼きなどに
15g		肉、レバーは細かく切る。
45g		いり豆腐、煮とうふ
全卵1/2個		いり卵、オムレツ、茶わん蒸し、かき卵、卵とじなど。
80g		チーズは薄切りを料理に用いる。プレーンヨーグルトは果物、野菜をあえるのに用いる。

やわらかごはん 90g	米	やわらかごはん・ごはん
又は	パン	両面焼いてバターをぬる。
ごはん 80g	うどん	煮込みうどん
40～50g		やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくしてきざむ。 しらあえなど
15～20g		新鮮なものを煮魚、みそ煮、塩焼き、バター焼きなどに
15～20g		肉、レバーは細かく切る。
50g～55g		いり豆腐、煮とうふ
全卵1/2個→2/3個		いり卵、オムレツ、茶わん蒸し、かき卵、卵とじなど。
100g		チーズは薄切りを料理に用いる。プレーンヨーグルトは果物、野菜をあえるのに用いる。

幼児期の楽しい食事

食事の時間は楽しい時間です。周りの大人がゆったりとした気持ちでこどもと接しましょう。そして、のびのびとした雰囲気の中で楽しく食べられるように心がけましょう。



栄養のバランス

幼児期では食べる量や発育の状態にかなりの個人差があります。少食でも毎食、**主食+主菜+副菜(野菜)**がそろっていれば、心配いりません。

生活のリズム

起床後すぐや、あまり体を動かさない生活ではお腹もすきません。起床・就寝・食事・遊びの時間等の生活リズムを整えましょう。



1～2歳で気をつけるポイント

- 全部自分で食べるのはむずかしいですが、手づかみなどで少しずつ食べられるようになります。
- 食事の前に手を洗い、手で食べても大丈夫ようにしましょう。



- 奥歯で食物を十分すりつぶせるようになるのは3歳以後です。あまり早いうちに硬い物、かみにくい物を与えると、丸呑みをしたり、かむ力が育ちません。食物によっては、こどものちっ息事故の原因になります。



- 1～2歳児の食べ物の好みは、味よりも舌ざわりや色で判断したり、周りの大人の好みに大きく左右されます。無理強いせず、おいしそうに食べてみせたり、いろいろな味に慣れさせるように心がけましょう。一度食べなかったものでも、盛りつけや味つけ等を工夫して出してみましょう。



3～5歳で気をつけるポイント

- お手伝いを通して「食べること」に興味をもちます。買い物や食事づくりの中でこどもができること(お茶わん等食器をならべる、卵の殻をわる等)を見つけ、一緒にしましょう。また、「お肉は力がつくよ」「野菜は元気のもとよ」と声をかけながら行うことで自然と興味をもてるようになります。



生や生焼けのお肉は食べさせちゃダメ!

お肉には、新鮮でも腸管出血性大腸菌(O157やO111など)や、カンピロバクターなどの菌が付いていることがあり、腹痛・下痢・発熱などを起こす食中毒の原因になります。

乳幼児は抵抗力が弱く重症化しやすいので、要注意です。

- ・お肉は中心の色が変わるまでしっかり加熱!
- ・生肉に触れた箸で食べさせない!
- ・生肉を扱ったまな板・包丁などは洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯や消毒剤(塩素系漂白剤でも代用可)で消毒!
- ・生肉にさわったら、ていねいに手洗いし、アルコール等で消毒をする!

1日のたべもののめやす

食べる量には個人差があります。こどもの発育や食欲にあわせて調整しましょう。

働き	食 品	こどもの量 (1～2歳)	こどもの量 (3～5歳)	お母さんの量
血や肉になるもの	卵 類	鶏卵 25g (1/2個)	鶏卵 25g (1/2個)	鶏卵 50g (1個)
	牛乳、乳製品	牛乳 250ml (こどものコップ2杯)	牛乳 300ml (こどものコップ2杯)	牛乳 180ml (コップ1杯)
	魚 類	どちらか 30g	どちらか 40g	60g
	肉 類	どちらか 30g	どちらか 40g	60g
	大豆製品	とうふ 50g (1/6丁)	とうふ 75g (1/4丁)	とうふ 100g (1/3丁)
からだの調子を整えるもの	緑や黄色の濃い野菜	90g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 50g (2株)	90g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 50g (2株)	120g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 80g (4株)
	その他の野菜	120g たまねぎ 30g (1/4個) キャベツ 40g (1枚) キュウリ 30g (1/3本) レタス 20g (1枚)	150g たまねぎ 30g (1/4個) キャベツ 40g (1枚) キュウリ 50g (1/2本) レタス 30g (1枚半)	230g たまねぎ 60g (1/2個) キャベツ 80g (2枚) キュウリ 60g (2/3本) レタス 30g (1枚半)
	くだもの	100g みかん 100g (中1個)	150g みかん 150g (小2個)	200g みかん 200g (小3個)
体温をつくり働く力となるもの	穀 類	ごはん 100g (こども茶わん1杯) ゆでうどん 120g (1/2玉) 食パン 45g (1枚)	ごはん 100g (こども茶わん1杯) ゆでうどん 160g (2/3玉) 食パン 60g (1枚)	ごはん 250g (茶わん大1杯) ゆでうどん 200g (1玉) 食パン 90g (2枚)
	いも類	じゃがいも 30g (中1/3個)	じゃがいも 55g (中1/2個)	じゃがいも 100g (中1個)
	さとう	5g (大さじ1/2)	5g (大さじ1/2)	10g (大さじ1)
	あぶら類	10g (大さじ1)	15g (大さじ1 1/2)	20g (大さじ2)
	菓子類	せんべい 20g (2枚)	せんべい 30g (3枚)	せんべい 40g (4枚)
計	エネルギー	900～950 キロカロリー	1250～1300 キロカロリー	2000 キロカロリー

おやつ おやつも食事の仲間です

- 3回の食事ではとりきれない栄養を補うのがおやつです。おやつの例(ホットケーキと牛乳・さつま芋と牛乳・果物と牛乳)
- 食事のほかに1日1～2回、時間と量を決めてあげましょう。
- 食べる量と内容に気をつけて、次の食事に影響がないようにしましょう。
- エネルギーが高く、塩分の多いもの(ポテトチップスなど)はなるべくひかえましょう。
- 菓子類(チョコレートなど)だけでなく、甘い飲み物(ジュース類・乳酸菌飲料・スポーツドリンク等)も食事に影響を与えます。のどがかわいたら水やお茶類をあげましょう。
- 牛乳・果物などいろいろ組み合わせてあげましょう。(P.69 参照)
- おやつはこどもにとって大きな楽しみであり、心を豊かにし、気分転換にもなります。

お菓子の与え過ぎは、こんな悪循環を招きます

