

食育体験プログラム実践マニュアル（Ⅱ－１）

プログラム名	授乳期食育教室「口を育てる授乳のすすめ」		所要時間	50分（打合せ等を除く）
目 的	赤ちゃんとお母さんの食生活指導を通した育児支援			
対 象	授乳中の母親及びその家族 その他希望者	場 所	地域の公民館等	
参 加 人 数	20人	教材等	レジュメ 参考資料「乳幼児栄養調査報告より」	
ス タ ッ フ	歯科医師 1 または食育担当者 1 保育士 2			
事 前 準 備	救急体制の確認・参加者確認			
時 間 配 分 (時刻(参考))	実 施 内 容	担 当	指導上の留意点等	
打合せ等 15分 (13:30～13:45) 15分 (13:45～14:00)	○打合せ ○参加者受付	歯科医師 または 食育担当者	・ 食生活状況の聞き取り	
プログラム 5分 (14:00～14:05) 10分 (14:05～14:15) 10分 (14:15～14:25) 15分 (14:25～14:40) 10分 (14:40～14:50) (14:50)	○開会のあいさつ 講師等の紹介 ○ほ乳運動の役割について ○保育方法について ・ 母乳保育 ・ ホニウビン保育 ○授乳期の食生活について ・ 赤ちゃんの成長過程に応じた母乳育児支援	歯科医師 または 食育担当者 歯科医師 または 食育担当者 歯科医師 または 食育担当者 歯科医師 または 食育担当者 歯科医師 または 食育担当者	・ ほ乳運動は咀嚼を学習するための訓練の意味を持つ。 ・ 母乳保育の場合 自然に咀嚼筋の筋力をつけていく。 ・ ホニウビン保育の場合 ほ乳力の増加に応じてミルクが出にくい乳首に挑戦していく。 ＜お母さんの食生活の注意事項＞ 0～2か月：ご飯、汁物、おひたし、煮物などカロリーは低めでバランスのとれたメニューを摂る。赤ちゃんのほ乳力よりも分泌が勝る場合はカロリーを控える。 3～6か月：赤ちゃんのほ乳力に合わせて主食（ご飯）の量を増やす。肉や油物、お菓子は乳質の低下や乳腺炎の原因となりやすいので摂りすぎに注意する。 ※母乳に良いメニュー（煮物、おひたし等）は、離乳食にも共通します。授乳中から離乳食に使えるメニューを練習しましょう。 ※月齢より赤ちゃんのサインを大事に ・ 参考資料「乳幼児栄養調査報告より」	

離乳食の開始時期

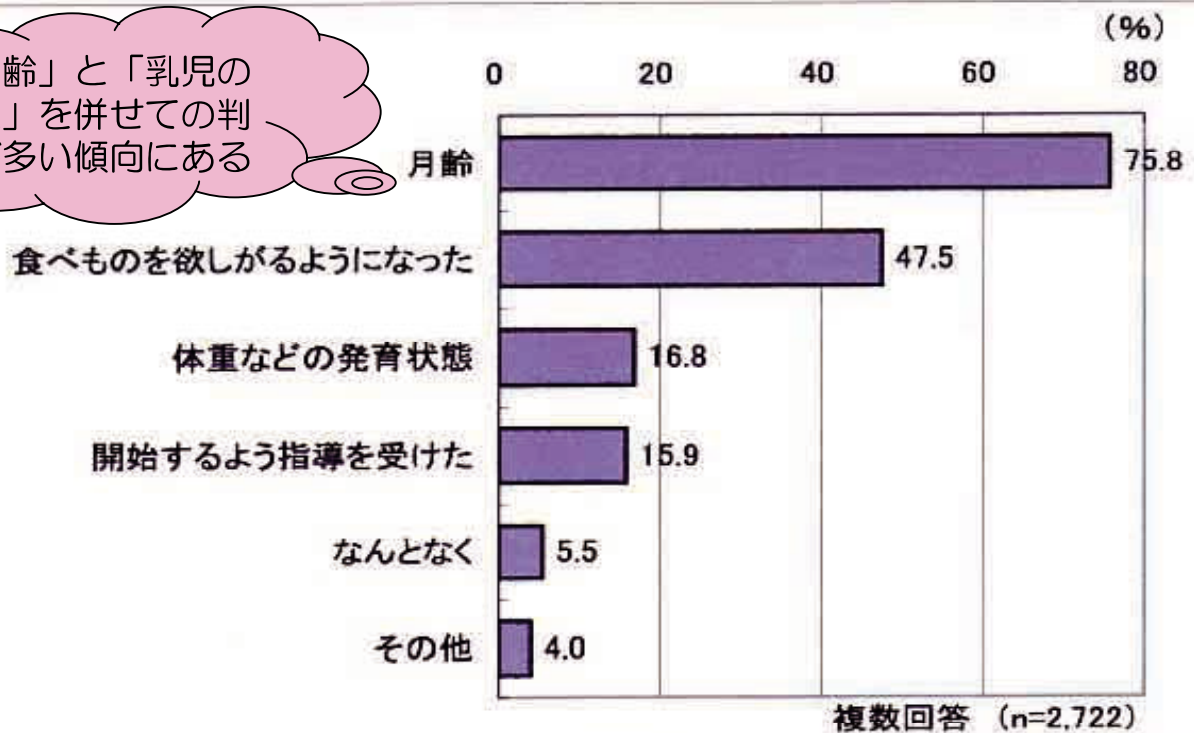
年次が進むにつれ離乳食の開始が遅くなる傾向ある

時期	昭和 60 年	平成 7 年	平成 17 年*
3か月未満	1.3	0.6	0.4
3か月	10.8	7.0	4.2
4か月	34.9	25.0	10.9
5か月	32.3	43.5	47.5
6か月	15.5	18.4	28.6
7か月以降	5.2	5.4	8.3

* 離乳食を開始していない場合及び「不詳」を除く (n=2, 596)

離乳食開始の目安

「月齢」と「乳児の実態」を併せての判断が多い傾向にある



平成17年度乳幼児栄養調査報告より（厚生労働省）