

# 離乳食ステップ4

離乳完了期  
生後12～18か月頃

# 完了期への移行

- ・エネルギーや栄養素の大部分が1日3回の食事からとることができるようになってい
- る
- ・肉団子ぐらいいのかたさのものを前歯でかじりとり歯ぐきでかんで食べるようになるようになってきている

以上のような確認ができたなら幼児食前の離乳食の完了期ととらえる。

# 1日の流れ（例）

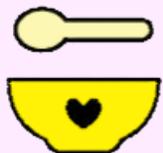
7:00

10:00

12:00

15:00

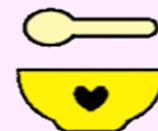
18:00



捕食



捕食



食事からエネルギーや栄養素の大部分がとれるようになってくるので、母乳や育児用ミルクを欲しがらなくなることもある。完了期に入ったからと急いで卒乳する必要はない。離乳については子どもの状態や母親の状態から判断していく。

# 胃の容量 (目安)



1歳  
350ml

3~5歳  
500ml

大人  
1200ml

## 体重1kgあたりのエネルギー及び栄養素量

	推定エネルギー必要量 (kcal/日)		たんぱく質 (g/日)		カルシウム (mg/日)		鉄 (mg/日)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
1～2歳	83	82	1.3	1.4	30	32	0.3	0.3
18～29歳	41	38	0.8	0.8	10	11	0.1	0.1
30～49歳	39	38	0.7	0.8	9	10	0.1	0.1

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より作成

子どもは胃の容量は少なくても、体重1kgあたりのエネルギーやたんぱく質の量は大人の約2倍、カルシウムや鉄は約3倍必要

# 捕食（おやつ）の役割

胃の容量が少ないため、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素、水分がとれない場合が多い。

「食事のひとつ」ととらえ、大人と一緒に楽しいリラックスタイムを！

- 捕食（おやつ） ≠ お菓子
- 時間を決めて
- おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物がおすすすめ（水分補給：水、麦茶）
- 次の食事に影響しない量

# 落ち着いて食事をするために

- お腹が空くリズムを整える
- 食事の時間としての環境整備  
テレビを消す、おもちゃを片付ける、大人も一緒に食卓に座る
- 大人が楽しく食事をする様子を見せ、子どもの意欲を育む
- 安定した姿勢が保てるよう配慮する
- 食事時間は30分以内

# 自我の目覚め

(イヤイヤ期予備軍?!)

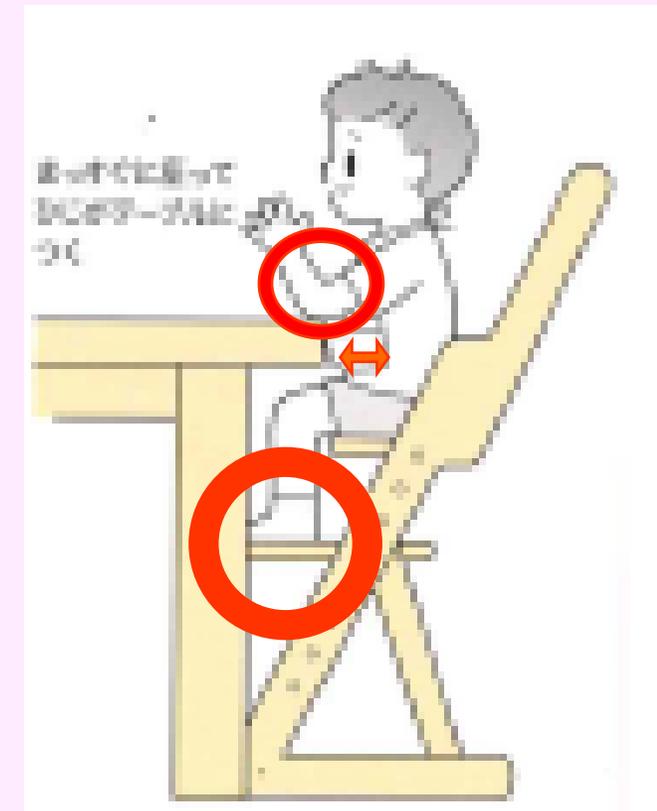
- ・ 好んで食べていたものを食べなくなる
- ・ 遊び食べをするようになる…など

成長過程の中でこの時期みられる自己表現  
大らかな気持ちで見守る

# 離乳食を食べるときの姿勢

子どもの上半身とテーブルの高さの目安

床や椅子の補助板に足底がつく姿勢で垂直に座り、上腕をからだからやや離れたときにひじの関節がテーブルにつく程度が安定して食事が食べられる姿勢。



# 手づかみ食べはなぜ大事なの？

## 理由！

自分で食べる意欲を育てることができるから

### 手づかみ食べ開始前



飲ませてもらう



食べさせてもらう

食に対して受け身



### 手づかみ食べ開始後



自分で食べ物に手を出す  
食べ物を口に運びようとする

食べ物への興味、食べる意欲が  
出てくる

# 手づかみ食べはなぜ大事なの？

## 理由2

目、手、口の協調動作を育てることが出来るから

手づかみ食いでわかること

温度

固さ

触感

重量

一口でかじり取る適量が  
判断できるようになる

咀嚼のスイッチが入る

# 手づかみ食べの環境づくり

手づかみ食べが上手にできるまでには練習が必要。食べこぼし対策として、子どもの食卓や椅子の下に、ビニールシートや新聞紙を敷くと後片付けが容易になる。



# 食べにくい食品への注意

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期は与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中で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
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期は与えない
噛みつぶせないで、口にいつまでも残るもの	うす切り（スライス）肉 ※しゃぶしゃぶ用肉（牛・豚の赤身 のもも肉）は食べやすい	たたいたり切ったりする

出典 公益財団法人 母子衛生研究会  
授乳・離乳の支援ガイド

※ミニトマト等の球状の食品を丸ごと食べることは、窒息するリスクがある。4等分するか加熱してやわらかくする等の配慮をする。

# 個人差を理解して！

体格の大きい子、小さめな子、食欲のある子、小食の子、その子なりの個性がある。目安量に合わせようとするのではなく、その子の個性を理解して進める。身長、体重の経過が発育曲線のカーブに沿っていることで栄養状態の判断ができる。



# 共食は心の栄養、事故防止

子どもは大好きな人と一緒に食事をとることで、落ち着いて「食」に向き合える

子どもは大人の食べる姿から、「食行動」を見て学んでいく

しかし食経験の少ない子どもは、思わぬ事故を引き起こすような行動をとることがある

一緒に食事をとることで事故を防ぐこともできる

