

## 母子の栄養摂取と運動に関する研究

分担研究者 山城 雄一郎

### 1. 「離乳の基本」の見直し案, 「離乳のガイドライン」について

研究協力者 水野清子<sup>1)</sup> 小池通夫<sup>3)</sup> 東 明正<sup>4)</sup>  
清水俊明<sup>1)</sup> 柳下文恵<sup>5)</sup> 宮腰由起子<sup>6)</sup>

#### 研究の要約

昭和55年に発表された「離乳食の基本」(厚生省研究班)を、現代にマッチした離乳食を作る際の標準になるよう見直しの目的で本研究を行った。現代にマッチした離乳食の基本案を作製するために、本分担研究の研究協力者が各自で行ったアンケート調査のデータを資料とした。また、平成7年度に改訂の栄養所要量、特に蛋白質を重視し、これを月齢別栄養所要量の算出の基礎とした。その結果、5ヵ月の蛋白所要量は1日当り2.6g/Kg(従来は3.0g/Kg)、12ヵ月が2.8g/Kgとなだらかな上昇カーブとなり離乳食作製上無理がなくなった。生後9ヵ月以降はフォローアップミルクと育児用粉乳を用いた際の各々の摂取量の目安を示し、完了は12ヵ月から15ヵ月まで、遅くとも18ヵ月までと幅を持たせた。

文章の表現はより具体的に行い、付表には食品の量を例示するなどして、ガイドラインの主旨が理解し易いように努めた。なお、当ガイドラインは「標準」として作られたものであり、種々の点を考慮して適宜改変して利用することを期待する旨つけ加えた。

見出し語：離乳食のガイドライン、離乳食、栄養所要量、アンケート調査

#### 研究の目的

昭和55年に発表された「離乳の基本」以来、15年が経過しているが、この間に本邦の社会情勢は激動し、小児の食事背景(dietary habits)も大きく変化した。そのため、離乳食に関しても現代にマッチした内容と指導のための修整が必要の時期に来ていると考えられる。

本研究は現代にマッチした離乳食標準案を検討する目的に行われた。

#### 研究の方法

研究協力者が、離乳食の現状を知る目的でアンケート調査を各自で行い、その結果を参考資料とした。また、平成7年度改訂の栄養所要量、特に蛋白所要量は重要参考資料を基に「離乳の基本」の見直しを行い、現代にマッチした離乳食の基本案「離乳食のガイドライン」を作製した。

---

1) 順天堂大学小児科 2) 日本総合愛育研究所 3) 和歌山県立医科大学小児科  
4) 熊本大学小児科 5) 国立小児病院栄養管理部 6) 千葉県立衛生短期大学

## 「離乳ガイドライン」

### 1) 離乳の基準

#### (1) 離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食にいたる過程である。この間に乳児の口の機能は、母乳または育児用ミルクを吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂食行動は次第に自立へと向かっていく。摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態が変化していく。

#### (2) 離乳の開始

離乳の開始は、初めてドロドロした食物を与えた時とし、その時期は生後5カ月になったところが適当である。

- <注>① 初めて与える離乳食とは、よく煮てつぶしたおかゆ（つぶしがゆ）のようにドロドロとしたものをいう。果汁やスープ、おもゆなど単に液状のものを与えても、離乳の開始とはいわない。
- ② 離乳の開始が遅れた場合も、発育が良好なら生後6カ月中に開始することが望ましい。
- ③ 発育が良好とは、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食物を見せると口を開ける、などの状態をいう。

#### (3) 離乳の進行

- ① 離乳開始後はほぼ1カ月間は、離乳食は1日1回与える。離乳食はよく煮たおかゆのようなドロドロしたものとし、そのあと母乳や育児用ミルクを好むままの量を与える。離乳食のあと以外も母乳や育児用ミルクは欲するままに与えるが、その回数は、5カ月では4回とする。母乳ではもう1～2回多くなることもある。この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れさせるのが主な目的であり、離乳食から補給される栄養の量は少なくてよい。
- ② 離乳を開始して1カ月が過ぎた生後6カ月ころから、次第に離乳食は1日2回にし、生後7カ月ころからは舌でつぶせる固さのものを与える。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与える2回と、それとは別に2～3回を与える。
- ③ 生後9カ月ころから、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食の量を増やし、離乳食の後の母乳または育児用ミルクは次第に減量し、中止していく。離乳食とは別に、鉄欠乏、腎への負担、たんぱく質過剰などを考慮して、母乳または育児用ミルクなどを1日に1～2回与える。

#### (4) 離乳の完了

離乳の完了は、形がある食物を歯でかみつぶすることができるようになり、量も増え栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになる時である。その時期は通常13カ月を中心とした生後12～15カ月ころとし、遅くとも18カ月ころまでに離乳は完了する。

<注> 食事は1日3回となり、その他に1日1～2回間食を用意する。母乳はこの間に自然に止めるようになる。1歳以降は(牛乳またはミルクを)1日300-400mlをコップで与えるように指導する。

### 2) 離乳期の食物

#### (1) 食品の種類

与える食品は、離乳の段階を経て種類を増やしていく。

- ① 特に離乳の初期に、新しい食品を始める時には茶さじ1杯程度から与え、乳児の様子をみながら増やしていく。
- ② 離乳の開始のころは米、次いでパン、じゃがいもといったでんぷん質性食品を中心とする。調理法に気をつければ野菜、豆腐、白身魚、卵黄（固ゆでにして卵黄だけを用いる）、ヨーグルト、チーズなどの乳製品も用いられる。
- ③ 野菜には緑黄色野菜を加えることが望ましい。
- ④ 離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。離乳中期から、食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜・海藻を用いることもできる。ただし、脂肪の多い肉類は遅らせる。

(2) 食品の調理形態・調理

与える食物は、離乳の進行に応じて食べやすく調理する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶすことができるように十分に煮る。初めは、「つぶしがゆ」とし、離乳食に慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へ移行する。
- ② たんぱく質性食品、野菜類などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 離乳食は煮た物が中心となる。それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。

(3) 離乳食のバランス・献立

離乳が進むにつれ、質および量を考え、献立に変化をつける。

- ① 離乳を開始して1カ月が過ぎた生後6カ月ころから、穀類、たんぱく質性食品、野菜・果物の献立を用意する。
- ② 離乳中期・後期ころから家族の食事の中の薄味のを適宜取り入れて、調理法および献立に変化をつけ、偏食にならないように心がける。

3) 離乳食の与え方

このガイドラインは、従来の「規準」ではなく「標準」として作られたものである。これを参考にし、具体的な離乳食の内容や量、離乳の進め方を、その子のためのものとして作ることが望まれる。地域の食文化、家庭の食習慣も考慮し、あるいは乳児の食欲、摂食行動、発育・発達パターンを考えた無理のないものに適宜改変して利用することを期待する。なかでも、楽しくおいしく食事ができるような環境、雰囲気づくりは非常に重要である。なお、この時期では、肥満についてはあまり心配する必要はない。

付 表 (案)

区 分		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
月 齢		5~6	7~8	9~11	12~15	
回 数	離 乳 食 (回)	1~2	2	3	3	
	母乳・ミルク (回)	4	3	2	※	
調 理 形 態		ドロドロ状~ 舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ~ 歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ ~歯ぐきでつぶせる固さ	歯で噛める固さ	
食 品 ( 一 回 量 )	I	穀 類 (g)	つぶしがゆ 30~40	かゆ 50~80	硬がゆ~軟飯 80	軟飯ご飯 80~90
	II	卵 (個)	卵黄 2/3以下	卵黄~全卵 1~1/2	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3強
		または豆腐 (g)	25	40~50	50	50~55
		または乳製品 (g)	55	80~100	100	100~110
		または魚 (g)	5~10	15~18	18	18~20
または肉 (g)	5~10	15~18	18	18~20		
III	野菜・果物 (g)	15~20	25	30~40	40~50	
調理用油脂類・砂糖(g)		各0~1	各2~2.5	各 3	各 4	

※牛乳またはミルクを1日300~400ml

注: 1.付表に示す食品の量などは目安である。

- 2.離乳の進行状況に応じた適切なベビーフードを利用することもできる。
- 3.離乳開始時期を除き、離乳食には食品I、II(1回にいずれか1品)、IIIを組み合わせる。
- 4.離乳初期には固ゆでにした卵の卵黄だけを用いる。卵アレルギーとして医師の指示のあった場合には、卵以外のたんぱく質性食品を代替する。くわしくは医師と相談する。
- 5.離乳中期以降には鉄欠乏が起こり易いので、レバー、肉など鉄含有量の多い食品を与える工夫が望ましい。
- 6.乳製品は全脂無糖ヨーグルトを例として示したが、チーズを利用することもできる。
- 7.豆腐の代わりに離乳中期から納豆、煮豆(つぶし)を用いることができる。
- 8.海藻類は適宜用いる。
- 9.油脂類は調理の副材料として、バター、マーガリン、植物油を適宜使用する。
- 10.塩、砂糖は多すぎないように気をつける。
- 11.はちみつは、満1歳までは使わない。
- 12.そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類は最初は与えない。

表 1 「栄養所要量」に基づく月齢別栄養所要量の算出基礎

月 齢 (カ月)	体 重 (kg) <sup>1</sup>	栄養所要量		1日の栄養所要量				1日の栄養所要量 (補正值 <sup>3</sup> )								
		エネルギー (kcal/kg)	たん白質 (g/kg)	エネルギー (kcal)	たん白質(g)		エネルギー (kcal)	たん白質(g)								
					下限	上限		下限	上限							
出生時	3.12	3.07	3.0±0.2	307	368	430	8.50	9.21	9.82	310	365	430	8.6	9.2	9.8	3.0
1~	5.10	4.65	4.88	488	586	683	13.66	14.64	15.62	425	490	565	11.0	11.8	12.9	2.4
2~	6.17	5.56	5.87	558	646	734	12.91	14.09	15.26	505	580	655	13.2	14.2	15.5	2.4
3~	6.88	6.25	6.57	624	723	821	14.45	15.77	17.08	565	645	720	15.2	16.2	17.8	2.3
4~	7.40	6.78	7.09	674	780	886	15.60	17.02	18.43	615	700	775	17.0	18.0	19.7	2.4
5~	7.79	7.19	7.49	712	824	936	16.48	17.98	19.47	660	740	825	18.4	19.5	21.3	2.6
6~	8.11	7.51	7.81	703	781	859	20.31	21.87	23.43	695	780	860	19.6	20.9	22.7	2.7
7~	8.39	7.79	8.09	728	809	890	21.03	22.65	24.27	725	810	895	20.7	22.0	23.8	2.7
8~	8.65	8.04	8.35	752	835	919	21.71	23.38	25.05	750	835	925	21.6	23.1	24.9	2.8
9~	8.89	8.28	8.59	773	859	945	22.33	24.05	25.77	775	855	950	22.4	24.0	25.8	2.8
10~	9.11	8.52	8.82	794	882	970	22.93	24.70	26.46	795	875	975	23.0	24.9	26.6	2.8
11~	9.32	8.75	9.04	814	904	994	23.50	25.31	27.12	815	890	995	23.6	25.6	27.3	2.8
12	9.45	8.85	9.15	824	915	1007	23.79	25.62	27.45	830	905	1015	24.0	26.3	27.9	2.9
18	10.57	10.07	10.32	940 <sup>2</sup>	945	945	30 <sup>2</sup>	30	30	940	940	940	30	30	30	2.9

註 1 : 平成12年(2000年)における乳幼児の推計値(第五次改訂日本人の栄養所要量)

2 : 第五次改訂日本人の栄養所要量(1日当り)

3 : 別紙グラフ参照

表2 「離乳乳食の基本」(案)の算出基礎

月 齢 (カ月)	1日の栄養所要量 (補正值)			離乳食の 栄養成分			離乳食からの栄養量 <sup>5</sup>			乳食等からの栄養量 <sup>5</sup>			乳汁			1日のたん白質 合計(g)			離乳食1食当りの 基準					
	エネルギー(kcal)			たん白質(g)			エネルギー(kcal)			たん白質(g)			たん白質			たん白質			エネルギー(kcal)					
	下限	平均	上限	下限	平均	上限	下限	平均	上限	下限	平均	上限	下限	平均	上限	平均	平均	平均	平均	平均	平均			
5~	660	740	825	18.4	19.5	21.3	10	66	74	83	1.8	2.0	2.1	24	0.2	840	950	1060	15.5	17.7	75	(75) <sup>9</sup>	2.0	(2.5) <sup>9</sup>
6~	695	780	860	19.6	20.9	22.7	20	139	156	172	3.9	4.2	4.5	28	0.2	780	880	970	14.3	18.7	78	(80)	2.1	(2.8)
7~	725	810	895	20.7	22.0	23.8	30	218	243	269	5.2	5.6	7.1	33	0.2	700	790	880	12.9	19.7	122	(120)	3.3	(4.0)
8~	750	835	925	21.6	23.1	24.9	40	300	334	370	8.6	9.2	10.0	38	0.2	609	680	760	11.1	20.5	167	(150)	4.6	(4.8)
9~	775	855	950	22.4	24.0	25.8	50	388	428	475	11.2	12.0	12.9	52	0.4	500	550	620	9.0	21.4	143	(150)	4.0	(5.0)
10~	795	875	975	23.0	24.9	26.6	60	477	525	585	13.8	14.9	16.0	65	0.6	370	420	480	6.8	22.3	175	(175)	5.0	(5.8)
11~	815	890	995	23.6	25.6	27.3	65	530	579	647	15.3	16.6	17.7	65	0.6	320	360	420	5.9	23.1	193	(190)	5.5	(6.0)
12~	830	905	1015	24.0	26.3	27.9	70 <sup>3</sup>	581	634	711	16.8	18.4	19.5	65	0.6	300 <sup>7</sup>	350 <sup>7</sup>	400 <sup>7</sup>	10.2	29.2	211	(210)	6.1	(6.0)
18	940	30					75	705			22.5			65	0.6	300 <sup>7</sup>	300 <sup>7</sup>	300 <sup>7</sup>	8.7	31.8	230	(230)	7.5	(7.0)

註1: 栄養所要量の変動幅(5カ月~110±15kcal/kg, 6カ月~100±10kcal/kg)を基礎にした補正值。

2: 栄養所要量の変動幅(5カ月~2.4±0.2g/kg, 6カ月~2.8±0.2g/kg)を基礎にした補正值

3: 「離乳の基本」による「離乳完了期」の定義...「栄養源の大部分が乳汁以外の食物から摂取されるようになるとき。」

食事は一泊3回と間食となり、通常母乳はやめ、生乳または粉乳(調乳液)で一日400ml程度与えるようになる。

粉乳400ml(271kcal)→一日の栄養所要量に対して30%に相当。

牛乳400ml(236kcal)→<sup>25%</sup>に相当。→平均28%~30%を採用

4: 「離乳食からの栄養比率」は離乳完了期(12カ月)の70%を最終目標として、離乳開始時(5カ月)から漸次増加させた。

5: 果汁(果実)量...5カ月50ml, 6カ月60ml, 7カ月70ml, 8カ月~80mlとして算出(りんご:みかん→2:1で算出。エネルギー47kcal/100ml, たん白質0.3g/100ml)。

ビスケット: 9カ月1個, 10カ月~2個として算出(ビスケットのエネルギー13.5kcal/1個, たん白質0.2g/1個)。

6: (1日の栄養所要量) - (離乳食の栄養量 + 果汁等のエネルギー) → このエネルギーを乳汁量に換算したものを。

乳汁は育児用粉乳を用い、栄養価は5社平均値を使用(別紙資料参照)。

7: 牛乳で算出。

8: 計算値は290mlであるが、300mlに補正。

9: ( )内の数字は補正值

表 3 「商標乳食の基本」(案) の栄養量と栄養所要量との比較

月 齢 (カ月)	栄養所要量		乳汁からの栄養量		離乳食からの栄養量(1日)		果汁・ビスケット <sup>5</sup> 等		合 計		栄養所要量との比較		離乳食等の タンパク質・配分比 (%)			
	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	回数 (回)	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	分量 (ml)	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)		エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
5~	740	19.5	950	643	15.5	1	75	2.5	50	24(0) <sup>6</sup>	0.2	742	18.1	-1.4	+2	13
6~	780	21.0	880	596	14.3	2	160	5.6	60	28(0)	0.2	784	20.1	-0.9	+4	24
7~	810	22.0	790	535	12.9	2	240	8.0	70	33(0)	0.2	808	21.1	-0.9	-2	34
8~	835	23.0	750 <sup>1</sup>	508	12.2	2	300	9.6	80	38(0)	0.2	846	22.0	-1.0	+11	40
9~	855	24.0	550	372	9.0	3	450	15.0	80	38(14)	0.2(0.2) <sup>6</sup>	874	24.4	+0.4	+19	59
10~	875	25.0	420	284	6.8	3	525	17.4	80	38(27)	0.2(0.4)	874	24.8	-0.2	-1	67
11~	890	25.5	380 <sup>2</sup>	257	6.2	3	570	18.0	80	38(27)	0.2(0.4)	892	24.8	-0.7	+2	71
12~	905	26.5	350 <sup>3</sup>	207	10.2	3	630	18.0	80	38(27)	0.2(0.4)	902	28.8	+2.3	-3	77
18~	940	30.0	300 <sup>3</sup>	177	8.7	3	690	21.0	80	38(27)	0.2(0.4)	932	30.3	+0.3	-8	80

註1：エネルギー、たん白質所要量および離乳食の栄養量とのかねあいで、680mlを750mlに増量。

2：たん白質所要量および離乳食のたん白質量とのかねあいで、360mlを380mlに増量。

3：牛乳で算出。

4：果汁はりんご：みかん=2：1で計算(エネルギー47kcal/100ml、たん白質0.3g/100ml)。

5：ビスケット(乳児用)…9カ月1個、10カ月~2個で計算。

6：( )内の数字はビスケットの値。

表4 「離乳食の基本」 (案) ……策定の基礎

区分 月 齢 (カ月)	離乳初期		離乳中期		離乳後期		離乳完了期			
	5	6	7	8	9	10	11	12	18	
乳 食 率 回 数	乳 (母乳または人工乳) (回)	4	3	3	3	2	1~0	1~0	1~0	1~0
	離乳食+乳 (母乳または人工乳) (回)	1	2	2	2	3				
	離乳食 (幼児移行食) (回)						3	3	3	3
	果汁・間食 (歯がため) (回)	1	1	1	1	1	1	1	1~2	1~2
乳	母乳または人工乳 <sup>1)</sup> 、 牛乳、	950	880	790	750	550	420	380	350	300
I	米がゆ または パン (1回量 g)	10倍がゆ 30	7倍がゆ 40	全がゆ 50	全がゆ 80	硬がゆ 80	硬がゆ 100	軟飯 60	軟飯 90	ご飯 80
	穀類・芋類 (1回量 g)	5	7	13	18	20	30	35	40	45
II	野菜・果実類 (1回量 g)	15	20	23	25	30	35	40	40	50
	(1日における野菜・ 果実の割合 g)	(10) (5)	(30) (10)	(35) (10)	(35) (15)	(70) (20)	(80) (25)	(90) (30)	(90) (30)	(120) (30)
III	卵 (個) または たん白性食品 (1回量 g)	卵黄 2/3	卵黄 2/3	卵黄 1	全卵 1/2	全卵 1/2	全卵 1/2	全卵 1/2	全卵 1/2	全卵 1/2強
	魚 肉		10	15	17	17	17	17	17	18
	乳製品 豆腐	55	55	85	100	100	100	100	100	110
	油脂類 (1日量 g)	25	25	40	50	50	50	50	50	55
IV	油類 (1日量 g)	0~1	3	4	5	8	10	10	12	12
	(1日における植物油・ バター割合 g)	(1)	(3)	(2)	(2)	(7)	(7)	(7)	(8)	(8)
その他	さとう (1日量 g)	0~1	3	4	5	8	10	10	12	12
その他	果汁または果実がゆ (ml)	50	60	70	80	80	80	80	80	80
	ビスケットなど (個)				1	2	2	2	2	2
栄 養 所 要 量	エネルギー (kcal)	660~ 825	695~ 860	725~ 895	750~ 925	775~ 950	795~ 975	815~ 995	830~ 1015	940
	たん白質 (g)	18.4~ 21.3	19.6~ 22.7	20.7~ 23.8	21.6~ 24.9	22.4~ 25.8	23.0~ 26.6	23.6~ 27.3	24.0~ 27.9	30
	脂質 (g)	33~41	23~38	24~40	25~41	26~42	27~43	27~44	28~45	31~42
	カルシウム (mg)	500	500	500	500	500	500	500	500	500
	鉄 (mg)	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	栄 養 所 要 量	エネルギー (kcal)	737	764	785	799	848	855	880	893
たん白質 (g)	17.9	20.0	21.1	22.6	24.5	24.4	24.9	29.8	31.2	
脂質 (g)	38.4	38.5	38.5	36.6	38.5	34.8	32.4	31.1	32.9	
カルシウム (mg)	480	465	434	411	336	284	273	444	424	
計	鉄 (mg)	8.8	8.6	8.2	7.9	6.9	6.0	5.9	3.2	3.4
離乳食等からのエネルギー比 (概量) (%)		13	25	35	40	60	65	70	75	80

註: 1. 5~12カ月未満は育児用粉乳を使用することとして計算した。  
 2. かゆの濃度は5カ月9%、6カ月12.5%、7~8カ月17%、9~10カ月20%、11~12カ月30%、18カ月42%とした。  
 3. パンは食パン、めんはうどんとそうめんの平均値、いもはじゃがいもとさつまいもの平均値を用いた。  
 4. 魚は6カ月では白身魚 (代表的な白身魚6種の平均)、7カ月では白身魚と赤身魚 (6種の平均)、8カ月以降は赤身魚を用いて算出し  
 5. 獣肉は鶏、豚、牛の挽肉の平均値を使用した。  
 6. 野菜は離乳食に頻用される19種類の平均値を用いた。  
 7. 果汁はりんご: みかんを2:1の割合で計算した。

表5 「離乳食の基本」(案)

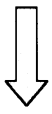
区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢(カ月)	5 ~ 6	7 ~ 8	9 ~ 11	12 ~ 18
回	1~2	2	3	3
数	4	3	2	1~0
調理形態	ドロドロ状~舌でつぶせる固さ~歯ぐきでつぶせる固さ 舌でつぶせる固さ 歯ぐきでつぶせる固さ 歯ぐきでつぶせる固さ 歯ぐきで噛める固さ			
I 穀類 (g)	つぶしがゆ 30~40	かゆ 50~80	硬がゆ~軟飯 80	軟飯~ご飯 90~80
卵 (個)	卵黄 2/3	卵黄~全卵 1~1/2	全卵 1/2	全卵 1/2~1/2強
II 鳥獣魚肉 (g)	0~10	15~18	18	18~20
乳製品 (g)	55	85~100	100	100~110
豆腐 (g)	25	40~50	50	50~55
III 野菜・果実 (g)	15~20	25	30~40	40~50
IV 油脂類 (g)	0~1.5	2~2.5	3前後	4
さとう (g)	0~1	2~2.5	3前後	4

- 注：1. 進め方や食品の量などは目安であり、乳児の発育・発達パターン、家庭の事情などにより無理のないよう適宜改良して利用する。
2. 離乳食が3回となり、量が多くなるにつれて、離乳食後の母乳またはミルクは少なくなる。
3. 離乳開始時を除き、離乳食にはI、II、IIIを組み合わせて与える。
4. 医師の指示により卵アレルギーと診断された場合には、卵以外のたんぱく質食品を代替する。
5. 乳製品は全脂無糖ヨーグルトで示したが、チーズ、牛乳も利用することができる。
6. 豆腐の代わりに納豆、煮豆(つぶし)を用いることができる。
7. 海藻類は適宜用いる。
8. 油脂類は調理の副材料として、バター、マーガリン、植物油を適宜使用する。
9. さとうは調味料、時に間食用として、多すぎないように注意する。
10. 味づけは薄味とする。



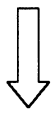
[資料5] フォローアップミルクの標準組成 (調乳液100ml当り)

	つよいこ オリゴ	ステップ	ニュー-LF チルミル	レーベンス フォロー	フォロー6 β	平均
エネルギー (kcal)	67.3	63.0	66.0	66.6	66.0	65.8
たん白質 (g)	2.20	2.52	2.31	2.2	2.20	2.29
脂 質 (g)	2.94	2.45	2.80	2.8	2.95	2.79
糖 質 (g)	8.01	7.68	7.95	8.2	7.63	7.89
灰 分 (g)	0.46	0.57	0.52	0.48	0.48	0.50
カルシウム (mg)	70.0	95.2	78	84	85	82.4
鉄 (mg)	1.0	1.0	1.1	1.0	1.13	1.0



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



### 研究の要約

昭和 55 年に発表された「離乳食の基本」(厚生省研究班)を、現代にマッチした離乳食を作る際の標準になるよう見直しの目的で本研究を行った。現代にマッチした離乳食の基本案を作製するために、本分担研究の研究協力者が各自で行ったアンケート調査のデータを資料とした。また、平成 7 年度に改訂の栄養所要量、特に蛋白質を重視し、これを月齢別栄養所要量の算出の基礎とした。その結果、5 ヶ月の蛋白所要量は 1 日当たり 2.6g/Kg(従来は 3.0g/Kg)、12 ヶ月が 2.8g/Kg となだらかな上昇カーブとなり離乳食作製上無理がなくなった。生後 9 ヶ月以降はフォローアップミルクと育児用粉乳を用いた際の各々の摂取量の目安を示し、完了は 12 ヶ月から 15 ヶ月まで、遅くとも 18 ヶ月までと幅を持たせた。文章の表現はより具体的に行い、付表には食品の量を例示するなどして、ガイドラインの主旨が理解し易いように努めた。なお、当ガイドラインは「標準」として作られたものであり、種々の点を考慮して適宜改変して利用することを期待する旨つけ加えた。