

人間はどう発達していくか～発達に合った食のすすめ方～なぜ人間は離乳食の段階を踏まねばならないか

この一覧表は、赤ちゃんが生まれてからどのように発達していくのかを月齢ごとに6歳までまとめ、発達にあった食のすすめ方を整理したものです。

年齢	1 体重			2 身長			3 食		4 消化能力		食の自立過程				
	男	女	伸び	男	女	伸び	食	味覚形成	口の構造	歯		胃	内臓	小腸	大腸
新生児	3.0	3.0		49.0	48.4		母乳・ミルクのみ 600ml	なし	舌飲み	液状	30~50ml	消化酵素の分泌に合わせて、食品の種類と量を増やしていく。食品を食べることで消化酵素の分泌がよくなる。	長さ4m (44%)	20g ↓2週間 16g	口に触れたものをなめる
2か月	5.9	5.5	男2.9 女2.5	60.0	58.7	男11.0 女10.3	なし	本能的に好きな味覚 (生命維持の基本的味覚)	舌飲み	液状	120	消化酵素の分泌がよくなる	小腸 3.4m 大腸 0.6m	妊娠中に蓄えた鉄分を使って血色素を作っている (6ヶ月で使い果たす)	自分の手をなめる
4か月	7.3	6.8	男1.4 女1.3	65.2	63.7	男5.2 女5.0	なし	↓ ・甘味(糖分) ・うまみ(たんぱく質)	唇閉じ食べ	5か月~ドロドロ 6か月ベタベタ	120~200ml	6か月分泌よくなり食物を飲み込みやすくなる	腸内の細菌バランスが未発達なため、はちみつの中のボツリヌス菌の芽胞が、大腸で発芽して毒素を産生する	4か月12g	手に持ったものを口に持っていく
7か月	8.5	7.8	男1.2 女1.0	69.6	68.1	男4.4 女4.4	5 離乳食か前期 800	本能的に嫌う味覚 (毒物発見の味覚)	舌食べ	7か月舌でつぶせる固さ (ぼってり)	7か月	7か月	7か月	7か月	手を伸ばして欲しいものをつかんでなめる
10か月	9.1	8.5	男0.6 女0.7	73.2	71.6	男3.6 女3.5	7 離乳食か中期 550	↓ ・苦味 ・酸味	歯ぐき食べ	9か月	200	12か月	12か月	胆汁	手づかみで食べるスプーン・フォークで食べようとする
1歳	9.5	8.9	男0.4 女0.4	75.5	73.8	男2.3 女2.2	9 離乳食か後期 400	学習によって好む味覚にすることが必要 (野菜の味・酸味)	歯ぐき食べ	12か月	200~250	12か月	12か月	胆汁	1歳4か月~コップを持って飲む
1歳6か月	10.6	10.0	男1.1 女1.1	81.1	80.0	男5.6 女6.2	1歳半~3回×230g	↓ 塩味 (生理的欲求ではない。生後の食体験によって覚える)	歯食べ	1歳6か月~歯で噛んで食べられる固さ (カミカミ)	250~300	2歳	2歳	胆汁	1歳6か月~2歳着に興味を持ち、握って食べようとする
2歳	12.1	11.6	男1.5 女1.6	87.1	86.0	男6.0 女6.0	2歳~3回×270~300g		歯食べ	1歳6か月~歯で噛んで食べられる固さ (カミカミ)	300~350	3歳	3歳	胆汁	2歳半箸で食べる
2歳6か月	13.1	12.6	男1.0 女1.0	91.0	89.9	男3.9 女3.9	3歳~3回×300g		歯食べ	繊維のあるもの・固いものは、筋を切る等して食べられる柔らかさ・大きさにして訓練することが大切。噛むことの快さを知るための固形食を与える (生野菜・果物)	400~450	4歳	4歳	胆汁	3歳茶碗やお椀を持って食べる
3歳	14.1	13.6	男1.0 女1.0	94.7	93.7	男3.7 女3.8				噛むことの訓練	大人と同じ胃の形になる	400~450	4歳	4歳	胆汁
6歳	20.6	20.0	男6.5 女6.4	114.9	113.8	男20.2 女20.1	400				5歳650	学童期500ml	9m	男13g以上 女12g以上	
成人							200				大人1200~1600		9m	男13g以上 女12g以上	

【身長・体重】赤ちゃんはどのように大きくなっていくのでしょうか。新生児～6歳までの男の子・女の子別の身長・体重と伸びのめやすです。

【食】体重・身長を大きくしていく材料は食事です。乳のみだったのが、5か月頃から離乳食が始まります。乳量も食事量も、月齢・体重によるめやすです。

【味覚形成】母乳・ミルク以外の味覚は、5か月頃～、離乳食で色々な食品を経験(学習)することで獲得していきます。特に、本能的に嫌う味覚「苦み、酸味=野菜の味」は野菜の学習によって覚えます。

【消化能力】
 ■口の構造、歯…食品を受け入れる入口。口の構造と歯の状況にあった食の形態で食事を用意します。
 ■胃の大きさや形…6歳までの胃の大きさ。胃の大きさが1回の母乳・ミルクの量・食事の量のめやすです。
 ■内臓(消化酵素)…消化酵素の分泌。消化能力に合わせて食品の種類や量を考えます。食品の訓練で内臓が育ち消化酵素が増えていきます。4歳で大人並みになります。

★なぜ離乳食の段階を踏まなければならないのか?
 ※母乳・ミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、色々な食品を徐々に食べられるようになり、1歳3か月頃に卒乳して、離乳食から幼児食に移行していくために、乗り越えなければならないことがあります。
 ※人間は、穀物や野菜も食べれば肉や魚など動物性の食品など何でも食べる「超雑食」の動物です。
 大きく成長し、生命を維持していくために、他者の命を頂いてその栄養素を体に取り入れる必要があります。
 ※特に、離乳食は、消化能力が未熟な赤ちゃんが人間(超雑食の動物)になるために、発達に合わせて練習していく食事です。