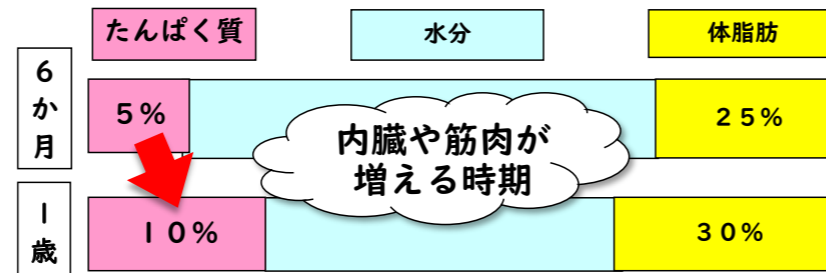


7か月

# 赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことができる時期です

**1** 身長 約70cm  
体重 約8kg  
体格の伸びはゆるやかになり、  
消化吸收機能が発達します

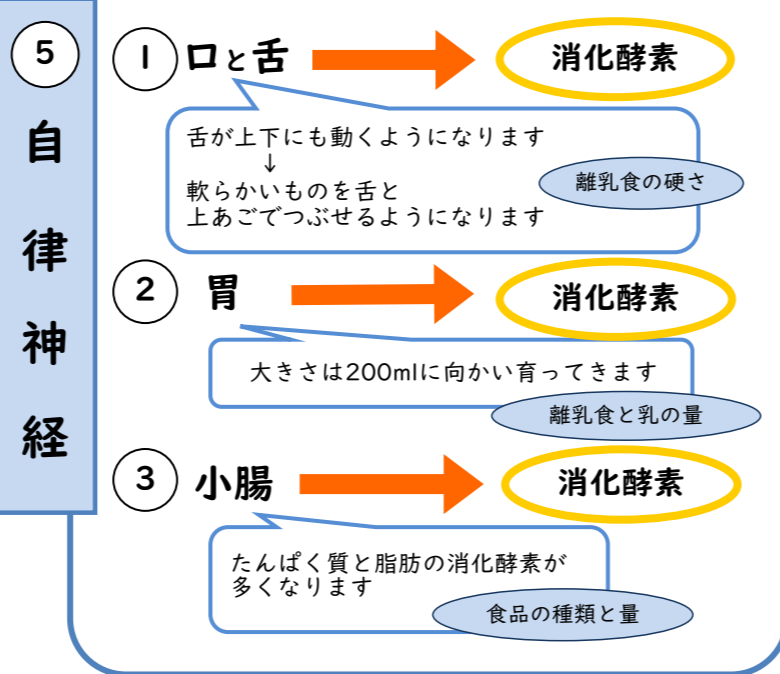
**2** 体の組成が変わってきます



**4** 消化酵素は、自律神経が調節しています。自律神経は、①昼間に②ぱっちり目覚めていると、しっかり働きます。

時間	生活内容	量(ml)
6:00	起床 母乳・ミルク	母乳・ミルク 200ml
	体内時計をリセット ・布団から出し ・顔を拭いて	
	あやされて 声を出して喜ぶ おもちゃや人を求める	離乳食 100ml
10:00	離乳食 +母乳・ミルク	母乳・ミルク 100ml
	ねんね	
12:00	外へ散歩	
14:00	離乳食 +母乳・ミルク	
	ねんね	
	ねがえりごろごろ 腹ばいで回転おすわり	
18:00	母乳・ミルク	
	目を見た物を 手でとって持つ	
20:00	就寝	
22:00	母乳・ミルク	

**3** 内臓も消化酵素もたんぱく質



**4** 大便

新しい食品体験！消化吸收できてるかな？  
・そのまま出てくる…消化の練習中  
・下痢…消化吸収能力に合わなかった

消化酵素が、よく働ける温度は37度！  
低すぎても（冷える）高すぎても（発熱）うまく働かない

下痢

**5** 消化酵素を増やすには…

人間は「超雑食」

食品体験

これから大きくなっていくために  
色々な物を食べないといけない  
↓  
食品を訓練します

**6** 食べ物も少しずつ、たんぱく質の割合が増えていきます。

でもまだまだ消化の訓練中…だから母乳・ミルクも必要です。  
数値で大まかめやすくて見ると…

① 総エネルギー 700kcal	炭水化物	たんぱく質	脂質
② 三大栄養素の配分	48%	8%	44%
③ 必要量	75g	15g	34g
④ 母乳・ミルク 800ml	58g	9g	28g
離乳食	27g	6g	6g

たんぱく質の比率は、4か月 7% ⇒ 大人 15%

**7** 具体的に、何をどれくらい食べたらいいかというと…

離乳食・〔たんぱく質食品〕 + 〔野菜等〕 + 〔おかゆ〕

の中身は…	たんぱく質食品 (どれか1つ使います)			緑黄色野菜	淡色野菜	芋	穀類	調味料
	卵黄	白身魚 赤身魚 (缶詰)	鶏ささ身 鶏胸肉 (皮なし)	豆腐	ほうれん草 にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	じゃがいも さつまいも	7倍がゆ (粗つぶし)
10g (1/2個分)	10g	5g	30g	15g	10g	10g	70g	1g

- 【離乳食作りのポイント】
- ・食後の母乳・ミルクは十分飲ませます。
  - ・形態のめやすは、「舌でつぶせる硬さ」。
  - よく火を通して（ゆでる、スープ、煮る）ぽってりに。なめらかな状態から、だんだんと粒状にしていきます。
  - ・味付けはまだいりません。
  - ・白湯や麦茶は、コップで飲ませてあげると、上手に飲み込む練習になります。