



味覚の発達



赤ちゃんはお母さんのお腹にいる2～3か月の頃には、口腔内構造が完成し味覚も出ています。それによって、母親の羊水の味を感じていると思われます。

赤ちゃんは出産直後より甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の基本5味を識別する能力をもっており、甘味やうま味は本能的に嗜好される味と考えられています。

離乳食開始後の赤ちゃんが離乳食を食べずに母乳ばかりほしがることがよくあります。これは母乳が本能的に嗜好される甘味の為と思われます。母乳の成分は、1回の哺乳時でも糖分や脂肪の割合が変化します。お母さんの食事の内容でも味は変化します。このような微妙な味の変化を赤ちゃんは感じる力をもっていると考えられています。赤ちゃんは身体は小さくても敏感な味覚の持ち主なのです。

免疫力をUPしましょう！

花粉症やアレルギーにも負けない身体作りと腸内環境を整えましょう！



花粉が飛び始める季節に向けて、免疫力を高めましょう！
免疫力を高める食べ物を摂取する事と腸内環境を整えることが大切です。
腸内環境のバランスを整え善玉菌を増やしましょう。

「免疫力を高める5つの食材」

発酵食品

善玉菌が豊富
ヨーグルト、納豆、味噌、チーズ



食物繊維

腸の蠕動運動を促します
レンコン、白菜、バナナ、ごぼう



オリゴ糖

善玉菌の餌となり善玉菌を活性化します
とうもろこし、大豆



ねばねば食品

粘膜と免疫細胞の強化
山芋、めかぶ、なめこ、納豆



たんぱく質

粘膜と免疫細胞の強化
肉、ささ身、豆腐、魚 など



～赤ちゃんの免疫力はお母さんからのプレゼント～

赤ちゃんが感染症にかかりにくいのは妊娠中にお母さんから赤ちゃんへ胎盤を通じて自分の抗体(Ig)免疫グロブリンを少しずつあげているからです。誕生時には大人と同じ抗体を備えています。胎盤を通ることが出来る唯一の抗体は(IgG)というウイルスやバクテリアに結合して無害化する中和抗体です。母乳に含まれる抗体は(IgA)という抗体で初乳に多く含まれています。菌やウイルスが粘膜から侵入するのを防ぎます。

噛む練習をさせましょう！

赤ちゃんの口の動き方の変化～ごっくん、もぐもぐ、カミカミ～



離乳期より噛む練習をすることはとても大切です。最初はうまく動かない口の動きもどんどん発達していきます。時期に合わせた口の動かし方の練習をしましょう。

口の動かし方

ポイント

ごっくん期

離乳食の開始

口に入った物を飲み込む位置を覚えさせます

赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けながらあげましょう

もぐもぐ期

7、8か月頃

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚えさせます

平らなスプーンを下唇の上のせ、上唇が閉じるのを待ちましょう

カミカミ期

9～11か月頃

舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚えさせます

丸みの(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上のせ上唇が閉じるのを待ちましょう。前歯でかじり取る練習をしましょう

離乳完了期

12～18か月頃

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしをしたりしながら1口量を覚えさせます。手づかみ食べやスプーンやフォークを使って食べる練習をしましょう

手づかみ食べを十分にさせましょう。歯茎で噛みつぶせる固さのものを自分で食べる練習もさせましょう

