

# 実践報告

## 吉見町子育て支援事業において開講した離乳食教室について

### A report of classroom for baby food of child care support by municipal government of Yoshimi-machi

三ツ目 彩菜 小河原 佳子  
Ayana Mitsume Yoshiko Kogawara

#### Abstract

武蔵丘スポーツクラブの地域子育て支援事業では、令和元年度より「離乳食教室」を開講することとなった。今年度の開催日程は全5回であり、本報告は第1回・第2回についての活動報告と今後継続していくための方向性を検討する目的で行ったアンケートの結果報告である。第1回は離乳初期、第2回は離乳中期の実習を行った。参加した保護者の相談の場や保護者同士の交流の場ともなった。アンケートの結果では、子育てや離乳食の情報入手方法はインターネットに次いで子育て支援センターが多かった。この支援事業を今後も継続させ地域活性を目指すために、保護者が抱える悩みに寄り添った支援をしていく必要があると考える。

キーワード：吉見町、子育て支援、離乳食教室

## I はじめに

武蔵丘スポーツクラブ（以下、武蔵丘SC）では、武蔵丘短期大学（以下、本学）の施設を利用してスポーツイベントを行う他に、連携協定を結ぶ地域の子育て支援事業にも携わっている。「健やか親子21（第二次）」の基盤、課題A「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」の一環として乳幼児対象の親子クッキングなどが行われており、毎回多数の参加応募がある。

連携協定を結んでいる地域の一つである吉見町では、母子保健コーディネーターや子育て支援員を保健センターや子育て支援センターへ配置するなど、妊娠時から出生後も手厚いサポートが受けられる環境にある。上記の施設利用者からは離乳食についての相談も多くみられる。そこで、子育てに関する情報が身近なところから得られる環境を生かし、地域の母親の要望に応えるため、新たな支援事業として武蔵丘SCによる離乳食教室が令和元年度より開講することとなった。

本報告では、離乳食教室開講に関する報告と、参加者へ今後の実施内容について検討することを目的としたアンケートを行い、その結果をまとめたので報告する。

## II 離乳食教室の概要

### 1. 日程

令和元年度は1回120分×5回を予定しており、日程については下記の通りである。各回とも午前10時スタートとした。

- 第1回 令和元年7月24日(水) 離乳初期
- 第2回 令和元年9月11日(水) 離乳中期
- 第3回 令和元年11月27日(水) 離乳後期
- 第4回 令和2年1月29日(水) 離乳完了期
- 第5回 令和2年3月3日(水) 幼児食

### 2. 対象者

吉見町に在住の乳児とその保護者。乳児については、生後5～6か月を目安とし離乳食を開始する予定がある子どもと、現在すでに離乳食を開始している子どもを対象とした。

各回の参加人数は最大10組20名とし、子育て支援センターを中心に参加を募った。第1回、第2回ともに10組の応募があったが、流行り病等による当日欠席もあり、実際の参加者は下記の通りとなった。

- 第1回 5組10名（乳児5名、保護者5名）
- 第2回 6組13名（乳幼児7名、保護者6名）

### 3. 担当講師





各回の講師については本学の健康生活学科健康

栄養専攻教授小河原と三ツ目が担当しており、講話と実習の両面から教室を運営している。また、子育て支援センター常駐の保母3名が教室の運営に携わっている。

### Ⅲ 実施内容

#### 1. 第1回 離乳食教室

離乳初期は生後 5～6 か月頃を目安としており、離乳食を飲み込むこと、舌触りや味に慣れることを主目的としている。離乳食は1日1回与え、母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える<sup>1)</sup>とされている。

		離乳の開始 <span style="float:right">→</span> 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食事で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量					
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80	
II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III 魚 (g)		10～15	15	15～20	
又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1/3		全卵 1/2	全卵 1/2～ 2/3	
又は乳製品 (g)	50～70	80	100		
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。		1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。 	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

図1 厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド 2019年

第1回の教室では最初に講師の小河原より全5回行われる教室についての説明と、今回実施する離乳初期の概要について講話があった。実習では3つの班に分かれて作業を行った。粥は実習中に炊き上がるようあらかじめ炊飯を始めておいた。保護者には

野菜のカットから作業を開始してもらい、茹で上がったものを実際に離乳食専用のキットを使って加工する作業を行った。10倍粥とほうれん草はすりつぶしを、人参は裏ごしを体験してもらった。実際に保護者本人と、すでに離乳食を開始している子どもたちに実食してもらい、初期の調理形態である「なめらかにすりつぶした状態」を確認してもらった。

表1 第1回教室の概要

令和元年7月24日 第1回離乳食教室
1. 離乳食完了までの道のり
2. 離乳食初期について
・開始時期の目安
・調理形態
・食べ進め方
・適した食材について
3. 実習
・10倍粥のペースト
・人参ペースト
・ほうれん草ペースト
4. 実食
5. 質疑応答



図2 講話の様子



図3 10倍粥のすりつぶしの様子



図4 完成品3品

## 2. 第2回 離乳食教室

離乳食中期は生後 7～8 か月頃を目安とし、舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にし、生活リズムを確立していく。母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままにミルクは1日に3回程度与える1)とされている。

第2回の教室は実習からスタートし、加熱している間に講話を進める形となった。

表2 第2回教室の概要

令和元年9月11日 第2回離乳食教室
1. 実習内容の説明
2. 実習
・豆腐のミネストローネ風
3. だし汁の試飲
・3種類のだし汁の試飲
・塩分濃度について
4. 離乳食中期について
・調理形態
・食べ進め方
・適した食材について
5. 実食
6. 質疑応答

実習は、調味料を使わずに作る豆腐のミネストローネ風を保護者全員で作成した。トマトの湯剥きの方法や、火の通りにくい野菜の加工方法についてもアドバイスをした。また、スープの加熱中には3種類のだし汁の試飲を行った。3種類のだし汁は、鰹のだし汁、昆布のだし汁、市販の顆粒だしを使った合わせだし汁の3種類である。保護者には3種類の

試飲と、それぞれの塩分を塩分計を用いて測定してもらった。鰹や昆布のだし汁と市販の顆粒だしのだし汁の味や塩分の違いに驚いている姿が見られた。また、任意で普段家庭で食べている汁ものを持参してもらい、実際にどれくらいの塩分を摂取しているのか塩分計を用いて測定してもらった。塩分濃度の濃さに驚いている姿が多く見られた。

実習で作成した豆腐のミネストローネ風は保護者と、すでに離乳食を開始している子どもたちに実食をしてもらい、中期の調理形態である「舌で潰せる固さ」を確認してもらった。また、実習で調理したものの塩分濃度を測定し、調味料を使用しなくても野菜から塩分が出てくることを実際数値として見て確かめてもらうことができた。



図5 野菜の下処理

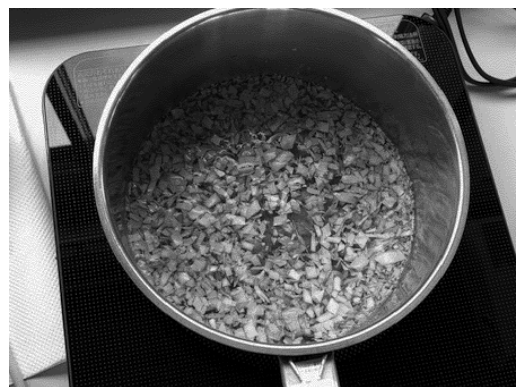


図6 ミネストローネ加熱前



図7 3種のだし汁の塩分濃度を測定

表3 実習時に測定した塩分濃度

	塩分濃度	だしの分量
鰹だし汁	0.1%	鰹節 2%
昆布だし汁	0.15%	昆布 2%
市販顆粒 合寄せだし汁	0.3%	顆粒 1%
豆腐のミネストローネ風	0.2%	

## IV 子育て世代の現状

### 1. アンケートを行う目的

吉見町で子育てをする人たちがどこから情報を得て、どのようにその情報を活用しているのか地域での支援状況を確認するためにアンケートを実施した。また、情報を得てもなお、解決できない問題や現状困っていることはなにかを把握し、今後の離乳食教室の方向性を検討する。

### 2. 方法

120分の離乳食教室終了後、子育てに関する自記式アンケートを行い、吉見町で子育てをする保護者の現状把握を行った。アンケートの内容は子どもの年齢に関わらず一律とし、「授乳方法」「子育てや離乳食に関する情報の入手方法」「現在困っていること」「子どもが苦手そうにしている食べ物」について回答を求めた。今回結果に示すのは第1回と第2回に参加した保護者のべ11名の回答である。

表4 子育てアンケート

**子育てアンケート**

・授乳方法を教えてください。〃

母乳のみ  
 粉ミルクのみ  
 母乳・粉ミルク併用  
 その他

〃

子育てや離乳食についての情報はどこから入手しますか？（複数回答可）〃

両親・親戚  
 友人・知人  
 子育て支援センター  
 書物（雑誌・新聞・書籍）  
 インターネット  
 テレビ番組  
 スーパー・販売店  
 病院・産婦人科  
 その他

〃

困っていることはありますか？〃  
 ご自由にご記入ください

〃

既に離乳食を始めている方はお答えください。  
 お子様が悪手そうにしている食材はありますか？〃  
 ご自由にご記入ください

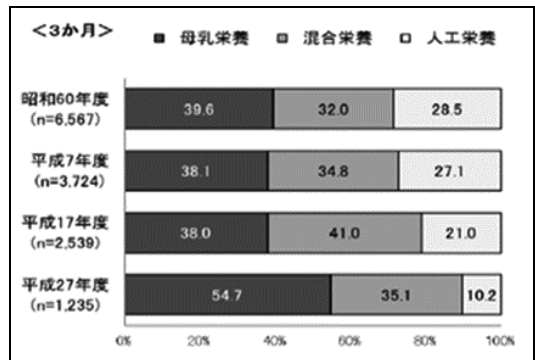
〃

ご協力ありがとうございました。〃  
 武蔵丘短期大学 ミツ目彩菜・小川原佳子

### 3. 結果

「授乳方法」についての回答では母乳のみが7名、母乳・粉ミルク併用が3名、粉ミルクのみが1名であった。平成27年乳幼児調査で行われた授乳期の栄養方法の結果が図8である。全国調査と同じく吉見町の母親も母乳栄養の割合が多く見られた。

表5 授乳期の栄養方法

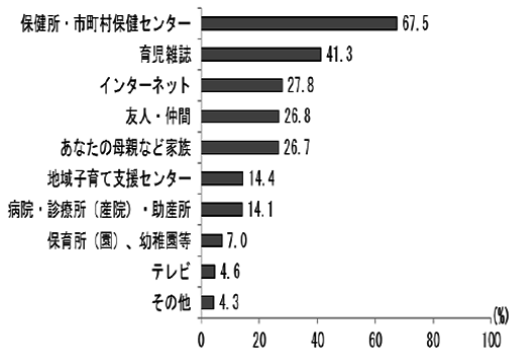


出典：厚生労働省「平成27年乳幼児栄養調査」(2016)

「子育てや離乳食に関する情報の入手方法」についての回答は複数回答可とした。回答数上位からインターネットの使用が9名、子育て支援センターから8名、友人・知人と書物（雑誌・新聞・書籍）から7名、両親・親戚が3名、病院・産婦人科からは2名、テレビ番組からは1名であった。全国調査との結果を比較したところ、吉見町ではインターネットの活用と子育て支援センターからの情報入手が多くみられた。また、全国調査で多くみられる両親や親戚からの情報入手率は低い割合となった。

表6 離乳食について学ぶ機会<sup>1)</sup>

②どこで（誰から）学びましたか。(n=1,042) (複数回答)



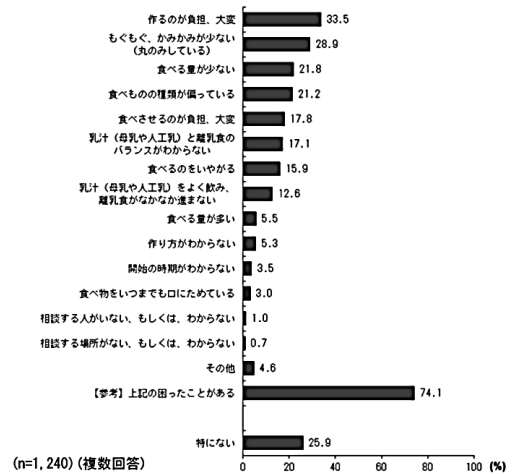
「困っていること」については自由回答としたため、様々な回答が寄せられた。

- ・どれくらい飲ませれば良いか、食べさせれば良いか適量が分からない。
- ・野菜の茹で方に迷うことがある。
- ・自分でスプーンを使って食べているときにスプーンを裏返してしまい、全部こぼしてしまう。
- ・もぐもぐしないで飲み込む。おなかがすぐ時間がばらばら。
- ・成長するにつれて遊び食べをしたり椅子に座るのを嫌がる。
- ・食べながら立ってしまう。
- ・調理方法が浮かばないので似たようなものになってしまう。
- ・市販のものしか食べなくなった。途中ですぐ椅子から逃げ出す。
- ・我が家の子たちはなかなか寝ない（夜泣き）。

・特になし。(2名)

全国調査では、「離乳食を作るのが負担、大変」という回答が多く寄せられたが、吉見町では調理自体よりも、子どもの食べ具合や行動についての問題が多く上がった。

表7 離乳食について困ったこと



出典：厚生労働省「平成27年乳幼児栄養調査」（2016）

「子どもが苦手そうにしている食べ物」についての回答は、離乳食開始前の2名を除く9名に回答を求めた。

- ・トマト、しらす。(2名)
- ・トマト
- ・しらす、ほうれん草、かぼちゃ。
- ・バナナ。
- ・初期は人参が苦手でしたが、中期ごろから食べられるようになりました。
- ・1度だけあげた納豆ペーストを嫌がった。
- ・卵アレルギーが出た。
- ・特になし。

苦手そうにしている食べ物については、トマトやしらすという回答が複数の保護者から上げられた。

また、以前は苦手だった食べものが食べられるようになるなど成長によって克服できたという回答もあった。

## V 今後の課題

今回のアンケートの結果から、吉見町の子育て世

代は子育て支援センターを活用して情報を得る機会が多いことが分かった。核家族や周囲に相談できる環境が少ない母親が、子育て支援センターを利用しているのではないかと推測する。また、インターネットの活用率も多かったが、支援員へ相談や同年齢の子どもをもつ保護者同士が情報交換する場として利用していることが分かった。

吉見町の子育て世代の保護者が抱える悩みとして、食材の調理方法や食べ具合についての問題が上がったため、今後の教室も実習を交えた支援を続ける必要がある。特に、利用者のニーズに合わせ、苦手な食べものや、加工方法が一定になってしまう食材などを用いた実習を行うことが必要である。また、子どもが落ち着いて食事をしないなど、食事の際の行動に母親が悩んでいることもわかった。保護者もストレスなく子どもに食べさせられるアイデアなど、離乳食の内容だけでなく乳幼児期の食育に必要な情報を提供していくよう考えていきたい。

令和元年7月よりスタートしたばかりの教室ではあるが、吉見町に在住する子育て世代への必要不可欠な支援事業だと考える。すでに子育て世代へ手厚いサポートを行っている吉見町に、ここで子育てしていきたいと思う人たちが増えるよう、この離乳食教室もさらなる改善を進め、地域活性を目指していきたい。

## VI 謝辞

令和元年度離乳食教室開催にあたり、ご支援下さった吉見町子育て支援センターの職員の皆様、主旨に賛同しアンケートにご回答頂きました保護者の皆様に深謝いたします。

### 【参考文献】

- 1) 厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf> (参照 2019年9月26日)
- 2) 厚生労働省 平成27年乳幼児栄養調査(2016) 第1部 乳幼児の栄養方法や食事に関する状況  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf> (参照 2019年10月10日)