

離乳食に関する研究…特に、調理形態について

母子保健研究部 水野清子
保健指導部 鍵孝恵

要約：近年、保育所や乳幼児保健指導の場において、咀嚼上のトラブルを持つ児が少なくない。この問題を防ぐためには、まず、離乳の進め方、特に離乳食の調理形態、すなわち離乳食のなめらかさ、粗さ、硬さなどを乳児の咀嚼力にあわせて進めることが大切である。

現在、全国的に離乳指導の指標として使われている「離乳の基本」の中に、離乳食の調理形態は「ドロドロ状」(A)、「舌でつぶせる硬さ」(B)、「歯ぐきでつぶせる硬さ」(C)の3段階で示されている。これらに「歯でかめる硬さ」(D)を追加し、さらに具体化した指導の指標を作成するために、6～18か月児1167名を対象に離乳食調理に関する実態調査を行った。

1. 6～7か月児の80～90%は(A)と(B)、8～9か月児の67～80%は(B)と(C)、10～12か月児の70%前後は(C)と(D)、13～18か月児の70～80%は(D)の硬さの食物を摂っていた。
2. 児に与えられていたでんぷん質性食品、たんぱく質性食品、野菜類の料理は多種類に及んでいたが、母親が児に与えていた料理は、いずれの食品においても2～3種に集中していた。
3. 離乳食の硬さと料理法とを関連づけることによって、「硬さ」をより具体的に現すことが可能となった。さらに離乳食の切り方、大きさとの関連づけを行い、より客観的に指標を作成したい。

見出し語：離乳食・離乳食の調理形態・離乳食の料理法・離乳指導

A study of solid food with special emphasis on preparation

Kiyoko MIZUNO, Takae KAGI.

Summary: In recent years, care-givers at day-care centers and health guidance for infants have found that some babies experience difficulty with mastication. In order to solve this problem, it is very important to realize that a baby must go through each step of the weaning process according to his or her mastication ability. Therefore, the smoothness, texture, and hardness of solid food must be judged properly.

Currently, "The Basics of Weaning" is used nationally as the guide for weaning. This guide lists 3 categories of hardness for solid foods: (A) mushy foods, (B) food can be crushed with the tongue, (C) food that can be crushed with the gums. In the present study, a fourth category of hardness, "(D) food that can be chewed with teeth" was added to the index for weaning. A study on the preparation of solid food was conducted in which 1167 babies, ranging in age from 6 to 18 months, were surveyed.

1) Eighty to 90% of 6 to 7 month-old babies were fed (A) and (B), 67 to 80% of 8 to 9 month-old babies were fed (B) and (C), approximately 70% of 13 to 18 month-old babies were fed (D).

2) The babies as a whole were given a wide variety of menus, such as menu rich in protein, carbohydrate, and vegetable. However, individual parents generally gave only 2 or 3 kinds of menu to their babies.

3) By studying the relationship between the hardness and the preparation method of solid food, it became possible to subjectively measure the "hardness" of the solid food. Further study of the inter-relationship between the hardness, size, and cutting method used to prepare solid food will make it possible to formulate a more objective index of weaning.

Key words: solid food, preparation method of solid food, menu of solid food, weaning-guidance

I 研究目的

離乳指導の指標として昭和33年に「離乳基本案」(文部省科学研究)¹⁾が策定され、その後、部分的に改正されて昭和55年に「離乳の基本」(厚生省心身障害研究)²⁾が発表された。特にこの「離乳の基本」において、初めて「離乳食の調理形態」が加味され、現在、離乳食の硬さはこれに基づいて指導が行われている。

しかし、昭和60年頃から咀嚼不良児の増加傾向が指摘され³⁾、同年に厚生省が行った「乳幼児栄養調査」⁴⁾によると、咀嚼上問題を訴えていた母親は2歳代で約3~4人に1人、3歳代4~5人に1人の割合であった。正常な咀嚼力を習得することは食物の味を堪能する上でも、また、健康な歯肉や口腔粘膜を作り、正常な歯列や噛み合わせを形成する上でも重要なことである。さらに咀嚼により反射的に分泌される唾液の様々な作用により、口腔内を衛生的に保つこともできる。しかし、この咀嚼能力の獲得には1つの臨界期があり、その時期は1歳半から2歳頃であるという⁵⁾。また、村上らは「よく噛まない」または「食べ物を口にためる」など摂食に問題のある保育園児では、離乳の進行状況が適切でなかったことを指摘している^{6,7)}。私たちはこれまでに「離乳の基本」²⁾に示されている「離乳食の調理形態」を基に、5~14カ月児を対象に、離乳食の調理形態と離乳の進行状況との関連について様々な角度から調査し、その結果を報告した⁸⁾。しかし、「離乳の基本」に示されている調理形態を基に指導を展開する場合、それをさらに具体化した食品のなめらかさや大きさ、切り方などを示す必要があると思われる。そこで離乳食の調理形態に関する具体的な指標を作成するために、離乳期乳児が食物を摂取する時の口の動き、摂取している離乳食の調理形態、食品の切り方、大きさ、料理法などについての実態調査を行った。

II 研究方法

1. 調査対象

愛育会保健指導部ではほぼ定期的に健康診断を受けている6カ月~18カ月児を持つ母親に、調査の主旨を説明して調査の協力を依頼し、1167名の協力を得た。調査対象の月齢分布は表1のごとくである。

2. 現在摂取している離乳食の調理形態

「離乳の基本」では離乳食の調理形態を5~6カ月「ドロドロ状」、7~8カ月「舌でつぶせる硬さ」、9~11カ月「歯ぐきでつぶせる固さ」の3段階に分けて示し

ているが、咀嚼の完成時期を考慮すると、離乳完了後の指標も必要であると思われる。そこでこの3区分にさらに「歯(ぐき)でかめる硬さ」を追加して調査した。それぞれの調理形態を母親が客観的にとらえやすいように、3~4種類の料理を付記して調査を行った。

表1 調査対象数

月 齢	人 数
6 ヵ月	110人
7	126
8	143
9	197
10	144
11	85
12	146
13~15	117
16~18	99
合 計	1167

3. 取り上げた食品の種類とその料理法および調理法

離乳期から幼児期にかけて日常使われる代表的な食品13種(でんぷん質性食品として飯、パン、じゃがいも、うどんの4種、たんぱく質性食品として豆腐、魚、肉、卵、チーズ、納豆の6種、野菜・果実類として(根菜類、葉菜類、りんごの3種)を選び、それぞれに5~15種類の料

理名をあげ、さらに自由記載の項を設けて、現在よく与えているものを回答させた。そしてそれぞれの食品について軟らかさ、細かさなどの異なる調理法を4~6種あげ、現在、乳児が食べている離乳食のなめらかさ、材料の切り方などを尋ねた。

今回は「離乳の基本」に示されている調理形態と料理法との関係について報告する。

III 結果及び考察

1. 現在与えられている離乳食の調理形態

表2に月齢別にみた離乳食の調理形態の実態を示す。「離乳の基本」に大方沿っている者の割合は6カ月児48.8%、7カ月51.4%、8カ月45.8%、9カ月37.2%、10カ月38.6%、11カ月33.1%であった。特に、「離乳の基本」に比べ、6、8、10、11カ月において、離乳食の調理形態の進み方が早い傾向にあった。しかし、9カ月を過ぎても1/10~1/6の者は「ドロドロ状」の食事を与えられており、これは咀嚼の発達を促す点から問題であろう。

表2 月齢別にみた離乳食の調理形態の現状 (%)

月 齢 (ヵ月)	ドロドロ状	舌で つぶせる 硬さ	歯ぐきで つぶせる 硬さ	歯(ぐき) でかめ る硬さ
6	48.8	45.9	5.2	0
7	30.3	51.4	16.0	2.3
8	16.5	45.8	32.7	5.0
9	16.4	29.7	37.2	16.7
10	12.4	20.0	38.6	29.0
11	10.8	17.5	33.1	38.6
12	4.9	8.1	26.9	60.1
13~15	4.4	7.6	17.7	70.3
16~18	4.1	5.7	12.3	77.9

全体的にみると、6~7ヵ月では約82~95%の者は「ドロドロ状~舌でつぶせる硬さ」の食物が与えられており、8~9ヵ月では67~79%が「舌でつぶせる硬さ~歯ぐきでつぶせる硬さ」のものが、10~11ヵ月では68~72%が「歯ぐきでつぶせる硬さ~かめる硬さ」、12~18ヵ月では60~80%が「歯(ぐき)でかめる硬さ」の食物を与えられていた。宮城・埼玉・東京・神奈川・愛知・兵庫・福岡県の5~14ヵ月児を対象にした調査成績⁶⁾に比べ、今回の調査対象の方が「離乳の基本」に示された指標により近かった。これは前者に比べ本調査対象は頻回に栄養指導を受けているためと思われる。

2. 月齢別経験食品

上述の13種類の食品について既に「与えられてことのある」者の比率を月齢別に調べた。

(1) でんぷん質性食品

米、ジャガイモは6ヵ月からほぼ全員の者に与えられていた。特に米の使用は日本の食文化に由来するところが大きく、ジャガイモは調理が簡単な上、乳児にとって食べやすい性質を備えているためであろう。パンを経験していた割合は6ヵ月で81%、7ヵ月で90%、9ヵ月でほぼ100%に達する。うどんの経験率は6ヵ月で約半数、7ヵ月で83%、100%に達する月齢は9~10ヵ月であり、前3者に比べ、離乳期における経験率は低かった。

(2) たんぱく質性食品

6ヵ月時によく与えられているたんぱく質性食品は豆腐と魚で、それぞれの経験率は94%、83%で、従って100%に達する月齢は他のたんぱく質性食品に比べて早かった。これらの食品に比べ、6ヵ月時における卵黄、肉、チーズの経験率は低く約60%、全卵と納豆は13%前後であった。肉、卵黄、全卵、チーズに対する経験率がほぼ100%に達する月齢はそれぞれ9~10、10、16、10ヵ月であった。全卵の100%に達する月齢が遅れたのは、卵アレルギーの問題が関与しているためであろう。また、納豆は栄養・消化の面において離乳食のたんぱく質性食品として適しているにもかかわらず、他の食品に比べて経験率が低いのは、家族の食習慣に由来するものと思われる。

(3) 野菜・果実類

野菜類は根菜類と葉菜とに分けて調査した。6ヵ月における根菜類の経験率は100%で、これに比べ葉菜類は幾分低いが、それでも92%に達しており、7ヵ月で98%、8ヵ月でほぼ100%に達していた。

りんごは離乳開始前に果汁の材料として使用する者が多いにもかかわらず、離乳食としての経験率は幾分低く6ヵ月で88%、7ヵ月で100%近くになった。

3. 与えている料理数およびその種類

(1) 料理数

現在、乳児に与えている各食品の料理法を6~18ヵ月児を通してみると、いずれの食品もその種類は月齢と共に増加しており、米15種類、パン、いも、麺はそれぞれ10種類に及んでいた。

一方、たんぱく質性食品は豆腐12種、魚19種、肉19種、卵(卵黄)19種、チーズ10種、納豆8種であった。

根菜類は9種の料理法が挙げられていたが、葉菜類は根菜類に比べ種類が多いため、料理法も4種類程多かった。

このように、いづれの食品の料理法もかなりの種類に上っていたが、これらの中、経験頻度の高いものは数種類に集中しており、かなりの個人差のあることが推測される。

(2) 料理法

① でんぷん質性食品

米についてみると、6~8ヵ月では「かゆ」が多く、84~96%、7~8ヵ月になると75%の者は「おじや」を

与えていた。10～11カ月では「軟飯」が約半数、12カ月以降では「ご飯」が主流（75%以上）になり、同時に「おにぎり」が出現した（62～82%）。「炊き込みご飯・炒飯」など、ご飯を加工した料理を約半数の者が摂取するようになるのは13カ月以降であった。

パンは9カ月までは「ミルク煮」が多く（73～83%）、その後はこの割合は減少し、「食パンそのまま」が一位になった。10カ月以降には「トースト」がこれを上回り、1歳になると約半数の者は「サンドイッチ」を経験していた。

いも料理は全期間を通じて「汁の実」にする者が第一位で、2/3を占めていた。6～9カ月までは「マッシュポテト」が次位に、9カ月以降では「肉じゃが」があげられていた。「コロッケ」「フライドポテト」は1歳頃から約半数の児が摂っていた。

麺類は6～8カ月では「くたくた煮」、9カ月になると「軟らか煮」に移行するが、料理法の差というよりはむしろ米やパンの場合と同様に、素材の硬さや切り方に差をもたせているのであろう。

②たんぱく質性食品

豆腐は全期間を通して「汁の実」が首位であった。「鍋物」「湯豆腐」は7～8カ月から約半数前後の者に与えられていた。

6～10カ月における魚の与え方をみると、半数から2/3の者は「クリーム煮」であった。次位にあげられた料理法は7～8カ月では「クリーム和え」、9～10カ月では「煮魚」であった。11カ月以降になると「ホイル焼き」「煮魚」「焼き魚」の順であった。

卵は9カ月迄は「卵がゆ」が首位（62～71%）、10カ月になると2/3の者は「いり卵」に移行した。1歳頃から「オムレツ」「厚焼き卵」が「いり卵」とほぼ同比率で出現した。

離乳期における肉の経験率は上述のたんぱく質性食品に比べて低かったために、6～8カ月において最も高い比率を示した料理（「肉入りがゆ」）でも、その経験率は約40%であった。9～10カ月では「シチュー」が一位になり（45%前後）、11～12カ月では「肉団子」「シチュー」「コロッケ」の順に多く、1歳以降では「コロッケ」「肉団子」「シチュー」の順に入れ代わった。

③野菜類

根菜類は全期間を通じて「汁の実」が一位、次位に「煮物」、3位に「クリーム和え」であった。葉菜類は根菜類と同様にいずれの月齢においても「汁の実」が一位、二位に「スープ煮」があげられていた。三位は「煮浸し」であった。

4. 調理形態と料理法との関係

表2に示した各月齢別離乳食の調理形態と現在与えている料理法との関連づけを行った。前述のように離乳食の調理形態にはかなりの個人差が見られたが、ここでは「離乳の基本」に示されている調理形態を基に、各月齢共に各調理段階における分布が2/3以上を占める部分を中心に集計を行った。即ち、6、7カ月児については「ドロドロ状」および「舌でつぶせる硬さ」を中心に、8、9カ月では「舌でつぶせる硬さ」と「歯ぐきでつぶせる硬さ」、10～12カ月では「歯ぐきでつぶせる硬さ」と「歯（ぐき）でかめる硬さ」である。各食品共に調理形態と料理法のクロス集計を行なった結果、40～50%未満および50%以上の関係を示したものを比率の高い順に表2～4に示す。

(1) でんぷん質性食品

調理形態が「ドロドロ状」から「舌でつぶせる硬さ」になると、米料理では「おじや」が増えたが、パン、いも、麺料理においては顕著な差がみられなかった。

「舌でつぶせる硬さ」から「歯ぐきでつぶせる硬さ」になると、「かゆ」より「おじや」の比率が上り、「軟飯」が出現した。いも料理では「汁の実」に加えて「肉じゃが」「含め煮」の割合が増加し、麺料理では「くたくた煮」から「軟らか煮」に変化した。

「歯ぐきでつぶせる硬さ」から「歯（ぐき）でかめる硬さ」になると、米料理の順位は「おじや」「軟飯」が「ご飯」「おにぎり」に代わり、「炒飯」「炊き込みご飯」がこれに続いていく。いも料理では「コロッケ」「フライドポテト」が、麺料理では「焼きうどん」が加わった。

(2) たんぱく質性食品

いずれのたんぱく質性食品についても、「ドロドロ状」から「舌でつぶせる硬さ」に変わることによって、それぞれの料理法には明らかな変化は認められなかった。

「舌でつぶせる硬さ」から「歯ぐきでつぶせる硬さ」に移行すると、魚料理では「ホイル焼き」が出現し、「クリーム煮」の順位が下がった。卵料理では「卵がゆ」「いり卵」「プリン」などに加えて「かき玉」「卵とじ」が登場した。

さらに「歯ぐきでつぶせる硬さ」から「歯（ぐき）でかめる硬さ」になると、魚料理では11カ月に「焼き物」が、卵料理では「オムレツ」が首位を占めるようになり、さらに「厚焼き卵」が登場した。肉料理ではひき肉の入った「シチュー」「煮込みうどん」から「ミートボール」「コロッケ」「シューマイ」など形のある料理へと

表3 調理形態とでんぷん質性食品の料理との関係

食品	月 齢	ドロドロ状	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯(ぐき)でかめる硬さ
米	6 ヵ月	かゆ	かゆ・おじや		
	7	かゆ・おじや	かゆ・おじや		
	8		かゆ・おじや		
	9		かゆ・おじや・ <u>ドリア</u>	おじや・かゆ	
	10			おじや・かゆ・ <u>軟飯</u> ・ <u>ドリア</u>	おじや・ご飯・軟飯
	11			おじや・軟飯・かゆ	ご飯・おにぎり・おじや・軟飯
	12			おじや・ご飯・軟飯・おにぎり	ご飯
	13~15			ご飯・ <u>軟飯</u>	ご飯・おにぎり・炒飯・炊き込みご飯
	16~18				ご飯・おにぎり・炒飯・炊き込みご飯
	パン	6 ヵ月	ミルク煮	ミルク煮	
7		ミルク煮	ミルク煮		
8			ミルク煮・パンそのまま	ミルク煮・パンそのまま	
9			パンそのまま・ <u>ミルク煮</u> ・ <u>トースト</u>	パンそのまま・ <u>トースト</u>	
10				トースト・そのまま・ <u>フレンチトースト</u>	トースト・パンそのまま
11				トースト・パンそのまま	トースト・パンそのまま
12				トースト・そのまま・ <u>サンドイッチ</u> ・ <u>フレンチトースト</u>	そのまま・トースト・サンドイッチ・フレンチトースト
13~15					トースト・そのまま・サンドイッチ
16~18					トースト・そのまま・サンドイッチ
いも		6 ヵ月	汁の実・マッシュポテト	汁の実・マッシュポテト	
	7	汁の実・マッシュポテト・含め煮	汁の実・マッシュポテト・含め煮		
	8		汁の実・マッシュポテト・含め煮・ <u>肉じゃが</u>	汁の実・マッシュポテト・含め煮・肉じゃが	
	9			汁の実・肉じゃが・含め煮	汁の実・肉じゃが・マッシュポテト・含め煮・ <u>コロッケ</u>
	10			汁の実・マッシュポテト・肉じゃが・含め煮	汁の実・肉じゃが・含め煮・マッシュポテト・ <u>コロッケ</u> ・ <u>フライドポテト</u>
	11			汁の実・肉じゃが・含め煮・マッシュポテト・ <u>コロッケ</u>	汁の実・肉じゃが・ <u>コロッケ</u> ・ <u>フライドポテト</u> ・含め煮
	12			肉じゃが・汁の実・ <u>コロッケ</u> ・含め煮・ <u>フライドポテト</u>	汁の実・肉じゃが・ <u>コロッケ</u> ・ <u>フライドポテト</u>
	13~15				汁の実・肉じゃが・ <u>コロッケ</u> ・ <u>フライドポテト</u>
	16~18				<u>フライドポテト</u> ・肉じゃが・ <u>コロッケ</u> ・汁の実・含め煮
	麺	6 ヵ月	くたくた煮	くたくた煮	
7		くたくた煮	くたくた煮		
8			くたくた煮・ <u>軟らか煮</u>	軟らか煮・くたくた煮	
9			軟らか煮・くたくた煮	軟らか煮・ <u>くたくた煮</u>	
10				軟らか煮	軟らか煮
11				軟らか煮	軟らか煮
12				軟らか煮	軟らか煮
13~15					軟らか煮
16~18					軟らか煮 焼きうどん

注：料理名の下に線を引いたものは40%~50%未満のものを示す。

水野他：離乳食に関する研究…特に、調理形態について

表4 調理形態とたんばく質性食品の料理との関係

食品	月 齢	ドロドロ状	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯(ぐき)でかめる硬さ
豆 腐	6 ヵ月	汁の実・湯豆腐	汁の実・湯豆腐		
	7	汁の実・ <u>鍋</u> ・ <u>煮豆腐</u> ・湯豆腐	汁の実・ <u>鍋物</u> ・ <u>煮豆腐</u> ・湯豆腐		
	8		汁の実・湯豆腐・ <u>煮豆腐</u> ・ <u>鍋物</u>	汁の実・ <u>煮豆腐</u> ・湯豆腐・ <u>鍋物</u>	汁の実・湯豆腐・ <u>鍋物</u> ・ <u>煮豆腐</u>
	9		汁の実・湯豆腐・ <u>煮豆腐</u> ・ <u>鍋物</u>	汁の実・湯豆腐・ <u>煮豆腐</u> ・ <u>鍋物</u>	汁の実・ <u>鍋物</u> ・湯豆腐・ <u>煮豆腐</u>
	10		汁の実・ <u>煮豆腐</u> ・湯豆腐	汁の実・ <u>鍋物</u> ・湯豆腐・ <u>煮豆腐</u>	汁の実・ <u>鍋物</u>
	11			汁の実・ <u>鍋物</u>	汁の実・湯豆腐・ <u>鍋物</u>
	12			汁の実・ <u>鍋物</u>	汁の実・湯豆腐・ <u>鍋物</u>
	13~15 16~18			汁の実・ <u>鍋物</u>	汁の実・湯豆腐・ <u>鍋物</u>
魚	6 ヵ月	クリーム煮	クリーム煮		
	7	クリーム煮・ <u>クリーム和え</u>	クリーム煮・ <u>煮魚</u> ・ <u>クリーム和え</u>		
	8		クリーム煮・ <u>クリーム和え</u> ・ <u>煮魚</u> ・ <u>ト汁煮</u>	クリーム煮・ <u>クリーム和え</u> ・ <u>煮魚</u> ・ <u>ねい焼き</u>	
	9		クリーム煮・ <u>煮魚</u> ・ <u>ねい焼き</u> ・ <u>クリーム和え</u>	煮魚・ <u>クリーム煮</u> ・ <u>ねい焼き</u> ・ <u>クリーム和え</u>	ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>
	10			ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>クリーム煮</u> ・ <u>クリーム和え</u>	ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>焼き魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>
	11			ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>	ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>焼き魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>
	12			ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>焼き魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>	ねい焼き・ <u>煮魚</u>
	13~15 16~18			ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>焼き魚</u> ・ <u>クリーム煮</u>	ねい焼き・ <u>煮魚</u> ・ <u>焼き魚</u>
卵	6 ヵ月	卵(黄)がゆ・ <u>卵黄ペースト</u> ・ <u>フリ</u>	卵(黄)がゆ・ <u>卵黄ペースト</u> ・ <u>プリン</u>		
	7	卵(黄)がゆ	卵(黄)がゆ・ <u>プリン</u>		
	8		卵がゆ・ <u>プリン</u>	卵がゆ・プリン	
	9		卵がゆ・ <u>いり卵</u> ・ <u>プリン</u> ・ <u>茶碗蒸し</u>	卵がゆ・ <u>いり卵</u> ・ <u>フリ</u> ・ <u>かき玉</u> ・ <u>卵とじ</u>	いり卵・ <u>フリ</u> ・ <u>卵がゆ</u> ・ <u>厚焼き</u> ・ <u>卵とじ</u> ・ <u>フリ</u> ・ <u>かき玉</u>
	10			卵がゆ・ <u>いり卵</u> ・ <u>フリ</u> ・ <u>卵とじ</u> ・ <u>フリ</u>	いり卵・ <u>フリ</u> ・ <u>かき玉</u> ・ <u>茶碗蒸し</u> ・ <u>卵がゆ</u> ・ <u>厚焼き</u>
	11			いり卵・ <u>卵がゆ</u> ・ <u>かき玉</u> ・ <u>茶碗蒸し</u>	<u>フリ</u> ・ <u>いり卵</u> ・ <u>卵がゆ</u> ・ <u>厚焼き</u> ・ <u>卵とじ</u>
	12			いり卵・ <u>フリ</u> ・ <u>かき玉</u> ・ <u>厚焼き</u>	<u>フリ</u> ・ <u>いり卵</u> ・ <u>厚焼き</u> ・ <u>プリン</u>
	13~15 16~18			いり卵・ <u>フリ</u> ・ <u>かき玉</u> ・ <u>厚焼き</u>	<u>フリ</u> ・ <u>いり卵</u> ・ <u>厚焼き</u> ・ <u>プリン</u> ・ <u>白玉焼き</u> ・ <u>卵とじ</u>
肉	6 ヵ月	肉入りがゆ	肉入りがゆ		
	7	肉入りがゆ・ <u>クリーム煮</u>	肉入りがゆ・ <u>クリーム煮</u>		
	8		肉入りがゆ・ <u>煮込みうどん</u> ・ <u>シチュー</u>	肉入りがゆ・ <u>煮込みうどん</u> ・ <u>おじや</u>	
	9		肉入りがゆ・ <u>煮込みうどん</u> ・ <u>シチュー</u>	肉入りがゆ・ <u>シチュー</u> ・ <u>煮込みうどん</u>	
	10			<u>シチュー</u> ・ <u>煮込みうどん</u> ・ <u>肉入りがゆ</u>	<u>シチュー</u> ・ <u>ミートボール</u>
	11			<u>煮込みうどん</u> ・ <u>ミートボール</u> ・ <u>シューマイ</u> ・ <u>コロッケ</u>	<u>ミートボール</u> ・ <u>そばろ煮</u> ・ <u>煮込みうどん</u> ・ <u>コロッケ</u> ・ <u>シューマイ</u>
	12			<u>ミートボール</u> ・ <u>そばろ煮</u> ・ <u>シューマイ</u> ・ <u>フリ</u>	<u>ミートボール</u> ・ <u>シチュー</u> ・ <u>コロッケ</u> ・ <u>そばろ煮</u>
	13~15 16~18			<u>ミートボール</u> ・ <u>そばろ煮</u> ・ <u>シューマイ</u> ・ <u>フリ</u>	<u>コロッケ</u> ・ <u>ミートボール</u> ・ <u>シチュー</u> ・ <u>コロッケ</u> ・ <u>ミートボール</u> ・ <u>シチュー</u> ・ <u>シューマイ</u>

注：料理名の下に線を引いたものは40~50%未満のものを示す。

表5 調理形態と野菜料理との関係

食品	月 齢	ドロドロ状	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯 (ぐき) でかめる硬さ
根 菜 類	6 月	汁の実・炒め・煮物	汁の実・煮物・ポタージュ	煮物・汁の実・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮 汁の実・煮物・クリーム煮 煮物・汁の実・クリーム煮 汁の実・煮物・クリーム煮 汁の実・煮物・クリーム煮 煮物・汁の実
	7 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	
	8 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	
	9 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	
	10 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	
	11 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	
葉 菜 類	12 月	煮物・汁の実・炒め	汁の実・煮物・クリーム煮	煮物・汁の実・クリーム煮	汁の実・スーパ煮・シチュー・煮浸し・鍋物・卵とじ 汁の実・スーパ煮・煮浸し・お浸し・鍋物 汁の実・スーパ煮・煮浸し・シチュー・卵とじ 汁の実・スーパ煮・煮浸し・シチュー・卵とじ 汁の実・スーパ煮・煮浸し・シチュー・卵とじ 汁の実・スーパ煮・煮浸し・シチュー・卵とじ 汁の実・スーパ煮・煮浸し・シチュー・卵とじ
	13~15 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	スーパ煮・汁の実・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	16~18 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	6 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	7 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	8 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
葉 菜 類	9 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し 汁の実・スーパ煮・煮浸し 汁の実・スーパ煮・煮浸し 汁の実・スーパ煮・煮浸し 汁の実・スーパ煮・煮浸し 汁の実・スーパ煮・煮浸し
	10 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	11 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	12 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	13~15 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	
	16~18 月	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	汁の実・スーパ煮・煮浸し	

注：料理名の下に線を引いたものは40~50%未満のものを示す。

変化した。

(3)野菜類

根菜類、葉菜類共に調理形態と料理法との間の差は認められなかった。

野菜類のみならず、食品の種類によって調理形態と料理法との間に明確な差のみられなかったものがあつた。これらは同じ料理法でも素材の切り方、大きさ、硬さ、煮方、口当たりなどが一層関与するものと思われる。今後、この調査からさらにこれらの項目と調理形態との関連づけを行い、より明確で具体的な指導指針を作成したい。

文献

- 1) 遠成寺宗徳編：離乳 (文部省総合科学研究) . 1961. 永井書店
- 2) 今村栄一編著：離乳の基本 (厚生省心身障害研究、離乳食幼児食研究班) . 1981. 医歯薬出版株式会社
- 3) 堂本暎子他：口腔の機能、特に摂食に関する小児保健的研究. 第32回日本小児保健学会講演集, 296~297, 1995.
- 4) 厚生省児童家庭局母子衛生課：乳幼児栄養の現状. 44, 1986. 母子衛生研究会
- 5) 二木 武：離乳と離乳食…咀嚼の発達の視点から… . 小児科診療, 46 (1) : 31~35, 1983.
- 6) 村上多恵子他：摂食に問題のある保育園児の背景要因. 小児保健研究, 49 (1) : 55~62, 1990.
- 7) 村上多恵子他：摂食に問題のある保育園児の特性要因. 小児保健研究, 50 (6) : 747~756, 1991.
- 8) 水野清子他：離乳食の調理形態と離乳の進行. 小児保健研究, 52 (6) : 632~638, 1993.