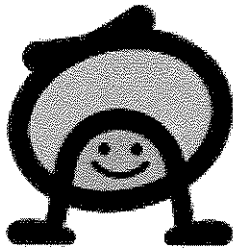
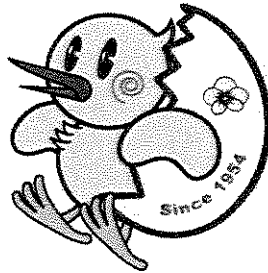


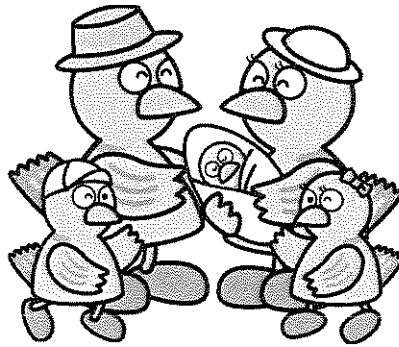
外国人住民向け離乳食リーフレット

活用の手引 (指導者用)

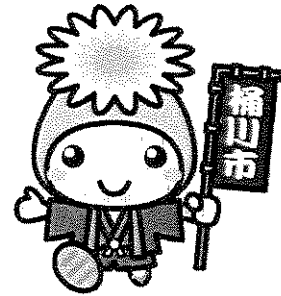
鴻巣市ひなちゃん



上尾市アッピー

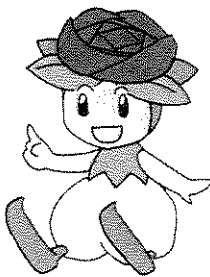


埼玉県のマスコット
「コバトン」

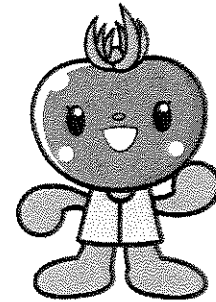


桶川市のマスコット

オケちゃん



伊奈ローズちゃん



北本トマト

平成24年3月
埼玉県鴻巣保健所

はじめに

近年、埼玉県においては外国人住民の増加や定住化が進んでおり、管内市町においても同様な傾向が見受けられます。

市町で行う乳児健診等では、外国人住民への栄養指導・保健指導について、支援方法も多様化しています。

そこで、鴻巣保健所では、食育推進及び市町村支援の一環として、管内市町（鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町）の保健センター栄養士と協働し、多文化共生による食生活支援に取り組みました。

その成果物として、外国人住民向け離乳食リーフレットが出来上がりました。

母国の離乳方法を尊重しながら、日本ではこのような方法で進めているということをご参考にしていただくためのものとして作成いたしました。

地域で外国人住民への食生活支援に携わられている皆様の、参考資料として活用していただけたら幸いです。

平成24年3月

埼玉県鴻巣保健所長 山川 英夫

目 次

はじめに

1	作成経緯	1
2	鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会とは	1
3	リーフレットの特徴	
	(1)離乳食早見表	2
	(2)食べ方の目安	2
4	離乳食リーフレット	
	(1)日本語ルビ	4
	(2)英 語	6
	(3)中国語	8
	(4)ハンゲル	10
5	外国語版資料があることを窓口に掲示するチラシ	12
6	外国人住民向け離乳食リーフレットに関する御意見と対応	13
7	活用報告書様式	16
8	作成メンバー	17
9	参考文献	17

1 作成経緯

本リーフレット作成のきっかけとなったのは、平成23年1月、鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会栄養部会で平成23年度の事業計画について検討していた時のことです。

栄養部会員の中から、「最近外国人住民の方が多くなって栄養指導も難しくなったよね。」という発言があり、それを受けて「せっかく外国人住民の方とお話しする機会があるのだから、その方々の生活習慣や食習慣を理解した上で栄養指導ができるといいよね。」という話になりました。

そこで、平成23年度事業として、外国人住民の生活習慣や食文化、子育てに対する考え方などを理解し、より効果的な母子支援ができるように情報を共有し、地域で活用していくことを目的に、6月に「多文化共生から見た食生活支援研修会」を開催しました。研修会の講師から、「既存の資料にルビをふるだけでも、外国人住民の方の資料に対する理解が深まりますよ。」というアドバイスをいただき、「まずはルビつきの資料を作成してみよう。」「そしてできれば翻訳もお願いできるといいね。」と活動内容が広がり、今回の外国人住民向け離乳食リーフレットの作成に至りました。

作成に当たっては、母国の離乳方法を尊重しながら、日本ではこういうやり方をしているのだなと参考にさせていただいたためのもので取り組みました。

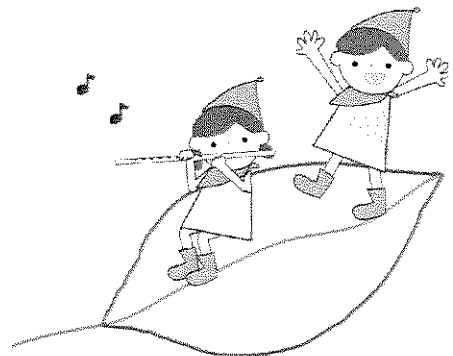
日々の市町乳児健診の中で、外国人住民の方の気持ちにより添った栄養指導をしたいと感じていた栄養士の思いをリーフレットという形に表しました。手探りでの取組なので、全ての内容を満たしたものではありませんが、日本で子育てをする皆さんが、安心して笑顔で過ごすきっかけづくりの資料として、活用いただけましたら幸いです。

なお、作成にあたり御協力いただきました関係機関の皆様には、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

2 鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会とは

鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会とは、鴻巣保健所管内市町（鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町）の保健衛生業務に従事する職員、鴻巣保健所、精神保健総合センターの職員を持って組織されています。

その下部組織として、栄養士が属する栄養部会があり、地域における保健衛生活動の連絡調整を図り、会員相互の資質の向上を進め、公衆栄養活動の効果的な推進を図ることを目的とし活動しています。



3 リーフレットの特徴

<全 体>

- (1)外国人住民の方に、わかりやすい表現になることを最優先にした。
わかりやすい日本語を使用するとともに、文字数を減らし、数字等で表現した。
- (2)イラストを多用し、食物をイメージしやすくした。
- (3)問い合わせ先を表面の上段に記載し、気軽に相談できるよう配慮した。
- (4)日本語の理解度にあわせて活用できるように、日本語ルビつき版ほか、外国人登録数の多い英語、中国語、ハングルによる翻訳版を作成した。

<離乳食早見表>

- (1)穀類の欄は、主食として食べる回数の多い米について取り上げている。
- (2)野菜・果物は、日本の野菜を知らない場合もあるのでイラストで記載し、親しみやすくした。
- (3)魚については、具体的な手に入れやすい名称を記載した。
- (4)3回食の穀類の欄で、なぜ御飯の重量が、月齢が上がるにつれ減少していくか、説明を加えた。
- (5)グラムの表記について、「波線の意味がわからない」という意見が外国人住民の方からあったので、矢印にしている。

<食べ方の目安>

- (1)時計のイラストを使用し、1日のサイクルで、どの時間にどれくらい与えるのかの目安がわかるようにした。
- (2)1歳から1歳半の3回食については、ほぼ通常の朝昼夕の時間帯になることから、イラストは省略し、離乳前期・中期・後期がよりわかりやすくなるようスペースを大きくとった。
- (3)味付けの目安を、3回食のところに記載した。

*作成に当たっての、外国人住民への事前インタビュー結果については、P13参照。

4 離乳食リーフレット

* 電子データについては、鴻巣保健所ホームページに掲載していますので、コピーして御使用ください。問い合わせ先については、それぞれの施設名等を記載してください。

(1) 日本語ルビ (P4~P5)

(2) 英語 (P6~P7)

(3) 中国語 (P8~P9)

(4) ハングル (P10~P11)



送信先 埼玉県鴻巣保健所 栄養担当行 (送信票不要)

FAX番号 048-541-5020

E-mail ed26461@pref.saitama.lg.jp * 件名に栄養担当行を加えてください。

外国人住民向け離乳食リーフレット活用報告

* 使用後は今後の展開の基礎資料とするため、P16の活用報告書の提出について御協力くださるようお願いいたします。



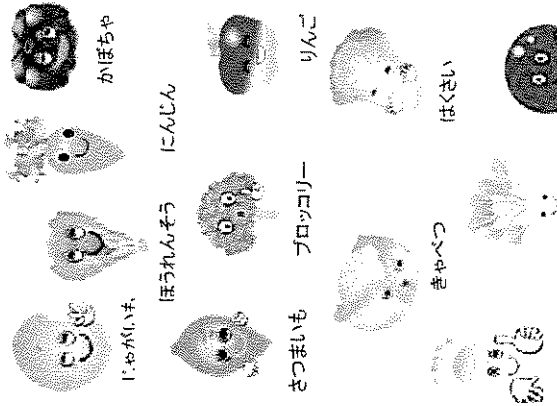








(1) 使用日	(2) 対象者国名
(3) 使用場面 該当に○	健診・相談・その他 ()
(4) 使用リーフレットに○をつける	日本語ルビ 英語 中国語 ハングル
(5) 対象者の反応 活用度及び自由記載	該当するものに○ ①活用できそう ②やや活用できそう ③活用できない 自由記載
(6) 使用者の感想	
(7) その他 気づいた点など	

(8) 報告者の属性	
施設名	
所在地	
使用者名	
職種	管理栄養士・栄養士・保健師・その他 ()
電話番号	E-mail

御協力ありがとうございました。

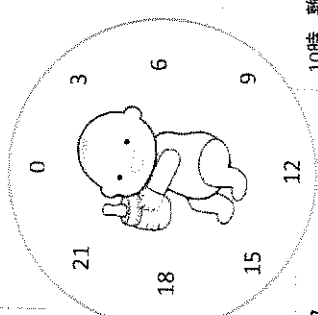
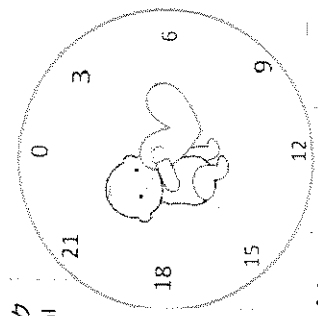
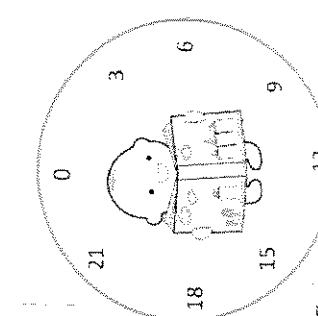
★離乳食早見表★

離乳とは、母乳や育児用粉ミルクから幼児食(子ども向けの食事)にしていく練習をすることです。赤ちゃんの様子を見ながら食事の量を調整しましょう。
 わかからないことがあるときは、気軽に相談してください。
 ※1回分の目安量です。

回数	食べ物の固さ	穀類	野菜・果物	魚または肉または豆腐または卵または乳製品
1回 (5~6ヶ月)	ペースト状 (なめらかにすりつぶす) 	10倍かゆ(30g) 米1に対し水10倍 ↓ 7倍かゆ(40g) 	5~6ヶ月 5g→20g 7~8ヶ月 20g→30g 9~11ヶ月 30g→40g 1歳~1歳半 40g→50g *食べ物の固さに注意して与える。 *食べ物の固さに注意して与える。 <食べやすい野菜・果物の例> 	↓ 魚(たら、かれいなど) (5g→10g) 豆腐 (30g→40g) 卵黄1個→全卵1/3個 アレーゾーグ乳 チーズ } あわせて (50→70g)
2回 (7~8ヶ月)	ポタージュくらいの固さ つぶつぶ状 (上あご舌の間でつぶせる) 	5倍かゆ (50g→80g) 	さつま芋、きょうげい、ほろれんそう、にんじん、りんご、ブロッコリー、きゅうり、きんぴら、はくさい、かぶ、だいこん *1歳を過ぎたら、ほとんどの野菜・果物が食べられる。(食物繊維の多い野菜を除く)	魚(15g) (あじ、生鮭、さんま、まぐろなど) 鶏肉、豚肉、牛肉 } あわせて (15g) 豆腐 (45g) 全卵 (1/2個) アレーゾーグ乳 チーズ } あわせて (80g)
3回 (9~11ヶ月)	指でつぶせるバナナくらいの固さ 軟食 (歯ぐきでつぶせる) 	5倍かゆ90g→軟飯80g  ごはんの水分量が減るので、重量が減る 	かぼちゃ、ほうろれんそう、にんじん、りんご、ブロッコリー、きゅうり、きんぴら、はくさい、かぶ、だいこん *1歳を過ぎたら、ほとんどの野菜・果物が食べられる。(食物繊維の多い野菜を除く)	魚(15g) (あじ、生鮭、さんま、まぐろなど) 鶏肉、豚肉、牛肉 } あわせて (15g) 豆腐 (45g) 全卵 (1/2個) アレーゾーグ乳 チーズ } あわせて (80g)
3回 (1歳~1歳半)	肉団子くらいの固さ 軟食 (歯ぐきでかめる固さ) 	軟飯90g → ごはん80g  ごはんの水分量が減るので、重量が減る 	かぶ、だいこん *1歳を過ぎたら、ほとんどの野菜・果物が食べられる。(食物繊維の多い野菜を除く)	魚(15g) (あじ、生鮭、さんま、まぐろなど) 鶏肉、豚肉、牛肉 } あわせて (15g→20g) 豆腐 (50g→55g) 全卵 1/2個→2/3個 アレーゾーグ乳 チーズ } あわせて (100g)

① はちみつは乳幼児ポツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない。
 *厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2007年3月 一部改変

★食ベ方の目安★

1回食(5~6ヶ月)	2回食(7~8ヶ月)	3回食(9~11ヶ月)
<p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>14時 母乳かミルク 180~200ml</p>  <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 140~180ml</p>	<p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>14時 離乳食と母乳かミルク 100~150ml</p>  <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 120~150ml</p>	<p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p> <p>14時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p>  <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p>
<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいたいだけ与える。 	<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や感触を楽しめるように、食品の種類を増やしていく。 	<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事のリズムを大切にす。1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食事体験をする。 ○3回食に慣れてきたら、大人と一緒に食事時間にもよいでしょう。 ○大人の味の1/10を目安に味付けをしましょう。



★1歳から1歳半になったら3回食で、飲み物は哺乳びんからコップに慣れるようにしましょう

この時期の食事ポイント

○1日3回の食事リズムを大切にす。生活リズムを整える。

○手づかみ食べを始めて、自分で食べる楽しみを育てる。

* 漢字のふりがなが一→母乳、離乳食、起床

Quick Reference for Baby Foods

Baby foods are given to babies as they transition from breast milk and/or infant formula to a normal childhood diet. Be sure to adjust the amount of food depending on the baby's condition. If you are unsure about anything, please don't hesitate to consult with us. Amounts are per meal

Times per day/age	Hardness of baby foods	Cereals	Vegetables and fruits	Tofu, fish, meat, or dairy product
1 time/ 5-6 months	Mash until it is similar to a smooth, thick soup such as potage.	10:1 rice porridge (okayu; cook 10 parts water to 1 part rice) (30g), or 7:1 rice porridge (40g)	5-6 months: 5-20g 7-8 months: 20-30g 9-11 months: 30-40g 1-1.5 years: 40-50g Almost all kinds of vegetable and fruits except for high-fiber vegetables (e.g. bamboo-shoots) • Potato • Chinese cabbage (hakusai) • Carrot • Spinach • Squash (kabocha, etc.) • Cabbage • Sweet potato • Broccoli • Apple • Japanese radish (daikon) • Turnip • Tomato	Tofu, fish, meat, or dairy product Add a small amount of one item to the food. As the baby gets used to the food, increase the amount as you monitor the baby's condition. Fish (5g-10g) Cod, flounder, etc. Tofu (25g)
2 times/ 7-8 months	Soft enough to mash between the tongue and roof of the mouth (e.g. tofu)	5:1 rice porridge (50g-80g)		Fish (10g-15g) White chicken meat (10g-15g) Tofu (30g-40g) Egg yolk (1) or whole egg (1/3) Plain yogurt or cottage cheese (50g - 70g total)
3 times/ 9-11 months	Soft diet: Soft enough to mash with the gums (about the softness of a banana mashed between your fingers).	5:1 rice porridge (90g) or soft-cooked rice (80g)		Fish (15g) (Mackerel, salmon, saury, tuna, etc.) Chicken, Pork, Beef, Liver (15g - 20g total) Tofu (45g) Egg (1/2) Plain yogurt or cheese (80g total)
3 times/ 1 year - 1.5 years	Soft diet: Hardness of meatballs soft enough to be easily chewed with the gums.	Soft-cooked rice (90g) or regularly prepared rice (80g)		Fish (15g-20g) Chicken, Pork, Beef, Liver (15g - 20g total) Tofu (50g-55g) Egg (1/2-2/3) Plain yogurt, milk, or cheese (100g total)

Note: To prevent infant botulism, do not feed infants honey until they are a year old.

* Chart based on the 厚生労働省 "Nursing and Baby Food Support Guide," March 2007

Feeding Guide

Feeding baby food one time per day (5 - 6 months)	Feeding baby food two times per day (7 - 8 months)	Feeding baby food three times per day (9 - 11 months)
<p>6 am - wake-up: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>10 am: baby food and breast milk or formula (140ml-180ml)</p> <p>2 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>6 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>10 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>Key point for this period:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Begin by spoon feeding once a day and monitoring the baby's condition. 2) Feed ample breast milk or formula. 	<p>6 am - wake-up: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>10 am: baby food and breast milk or formula (120ml-150ml)</p> <p>2 pm: baby food and breast milk or formula (100ml-150ml)</p> <p>6 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>10 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>Key point for this period:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Feed twice a day to form a meal routine. 2) Increase food variety so the baby can experience different tastes and textures. 	<p>6 am - wake-up: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>10 am: baby food and breast milk or formula (50ml-100ml)</p> <p>2 pm: baby food and breast milk or formula (50ml-100ml)</p> <p>6 pm: baby food and breast milk or formula (50ml-100ml)</p> <p>10 pm: breast milk or formula (180ml-200ml)</p> <p>Key point for this period:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Be sure to build a routine for meals three times per day. 2) Enjoy meal times together with the family. 3) Once the child is used to three meals with baby food per day, they should be able to eat at the same time as other family members. 4) Use 1/10 the amount of seasoning used in an adult's serving

Note: When the baby is between one year and one and a half years old and is eating baby food three times per day, begin to switch from using baby bottles to cups.

Key point for this period:

- 1) Maintain a routine for three meals with baby food per day to establish a daily rhythm.
- 2) Babies begin to enjoy eating by eating foods with their hands.

* Information from the Konosu Health Center Health and Hygiene (Activities) Council, Nutrition Group, Dec. 2011



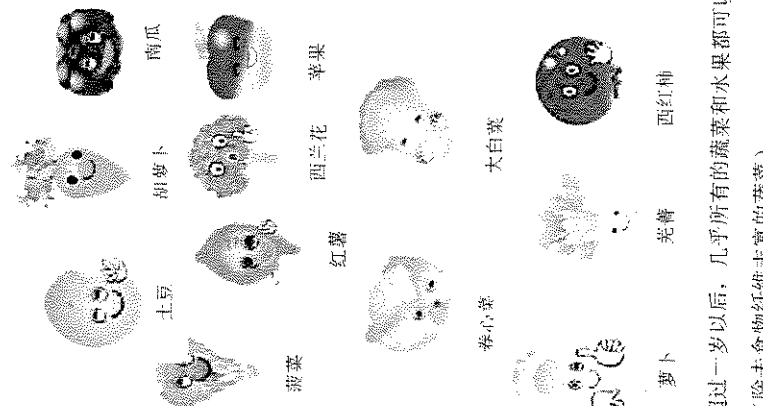




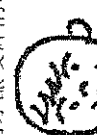

★断奶食物一览表★

断奶是指从母乳或婴儿奶粉过渡到幼儿食物（适合于幼儿的食物）的练习。根据婴儿的情况，适当调整食物的数量。

如有不明白之处，请随时咨询。

※这是做一次的大概用量。

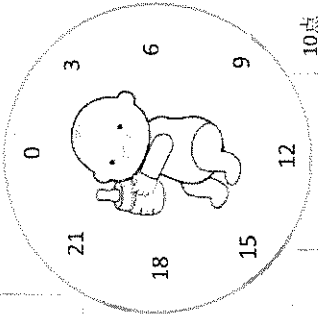
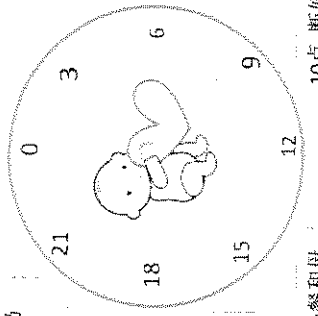
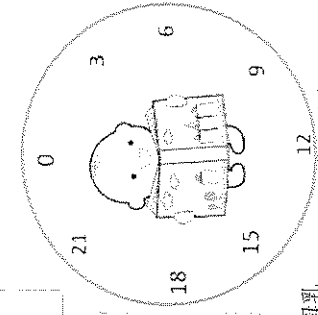
咨询处

次数	食物的硬软程度	五谷类	蔬菜和水果	鱼、鸡蛋、豆腐、肉或是乳制品类
1次 (5到6个月)	最佳状态 (能够顺利地吞咽) 	10倍粥(30g) 米和水的比例是1比10 ↓ 7倍粥(40g) 	5至6个月 5g - 20g 7至8个月 20g - 30g 9至11个月 30g - 40g 1岁至1岁半 40g - 50g 喂食时要注意食物的软硬程度 比较适合婴儿的蔬菜和水果 	从中选一样(加热后的), 一次一小勺。习惯了以后可根据孩子的情况适当增加。 鱼(鲑鱼、比目鱼等鱼肉为白色的鱼) (5g→10g) ↓ 豆腐(25g) 纯酸奶(无味, 柔软的天然奶酪) 总共(50-70g)
2次 (7到8个月)	颗粒状 (能够用上颌和舌头弄碎)  像豆腐一样软	5倍粥(50g→80g) 		鱼(10g→15g) 豆腐(30g→40g) 蛋黄一个→1/3个鸡蛋 纯酸奶 总共(80g)
3次 (9到11个月)	软食 (能够用牙龈弄碎)  能够用手指弄碎, 软硬程度像香蕉	5倍粥90g→软饭80g  因为米饭的水分减少, 所以重量也随之减少	鱼(15g) (竹荚鱼、鲑鱼、秋刀鱼、金枪鱼等) 鸡肉 猪肉 牛肉 肝 总共(15g)	豆腐(45g) 半个鸡蛋 纯酸奶 奶酪 总共(80g)
3次 (1岁到1岁半)	软食 (能够用牙龈咬碎的硬度)  软硬程度像肉丸子	软饭90g→米饭80g  因为米饭的水分减少, 所以重量也随之减少	鱼(15g→20g) 鸡肉 猪肉 牛肉 肝 总共(15g→20g)	豆腐(50g→55g) 1/2到2/3个鸡蛋 纯酸奶 牛奶 奶酪 总共(100g)

为了防止乳幼儿肉毒杆菌中毒, 不到一岁不要喂食蜂蜜

★根据2007年厚生劳动省《哺乳和断奶的支援指南》一部分略做修改

★大概标准★

一天一次 (5-6个月)	一天两次 (7-8个月)	一天三次 (9-11个月)
<p>22点 母乳或牛奶 180-200ml</p>  <p>6点 起床 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>18点 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>14点 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>10点 断奶餐和母乳或牛奶 140-180ml</p>	<p>22点 母乳或牛奶 180-200ml</p>  <p>6点 起床 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>18点 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>14点 断奶餐和母乳或牛奶 100-150ml</p> <p>10点 断奶餐和母乳或牛奶 120-150ml</p>	<p>22点 母乳或牛奶 180-200ml</p>  <p>6点 起床 母乳或牛奶 180-200ml</p> <p>18点 断奶餐和母乳或牛奶 50-100ml</p> <p>14点 断奶餐和母乳或牛奶 50-100ml</p> <p>10点 断奶餐和母乳或牛奶 50-100ml</p>
<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○根据孩子的情况，从一天一勺开始。 ○母乳或牛奶想喝多少就给多少。 	<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○用一天两次的断奶餐，培养吃饭的节奏。 ○在孩子喜欢上了各种味道、舌头习惯了各种感觉后，开始增加食品的种类。 	<p>该时期饮食的关键</p> <ul style="list-style-type: none"> ○注重吃饭的节奏。尽量一天喂三次。 ○体验和家人一起吃饭的乐趣。 ○习惯了一天三次之后，就应该考虑和大人在一起的时间用餐。 ○食物的咸淡大概可以做成大人的1/10左右。



★一天三次吃断奶餐，渐渐用杯子代替奶瓶是一岁至一岁半这个阶段的关键

这个时期饮食的关键

○养成一日三餐的习惯。调整好生活节奏。

○可以开始用手抓着吃的时候，就应该让孩子体会到自己吃饭的快乐。



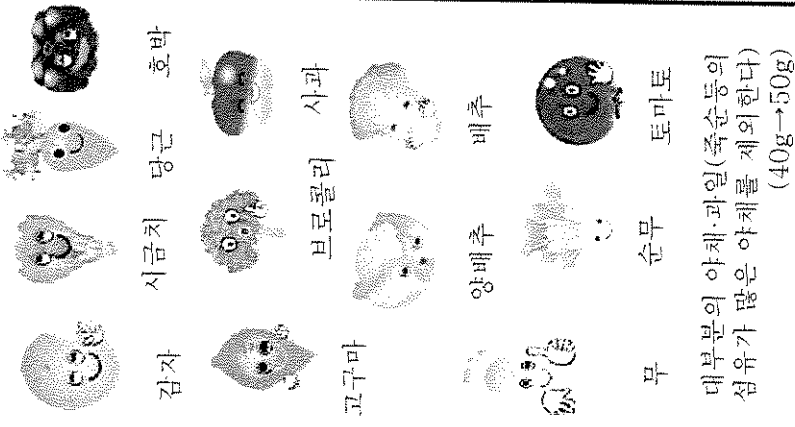




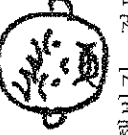
编写：埼玉县鸿巢保健所·鸿巢市·上尾市·桶川市·北本市·伊奈町 (2011/12)

★ 이육식 진행방법 ★

♡이육식은 모유나 육아용 분유 등에서 유아식 (어린이용 식사) 으로 해나가는 연습을 말한다. 아기의 상태를 보아가면서 식사의 양을 조정합니다.
 ♡모르는 것이 있는 경우는, 부담없이 상담해 주십시오.

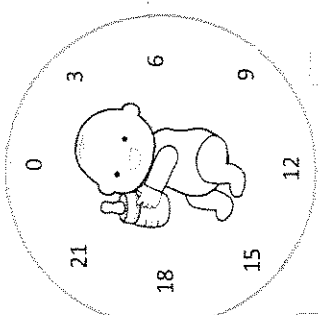
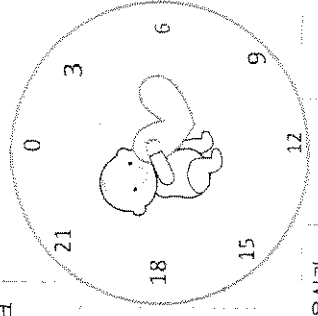
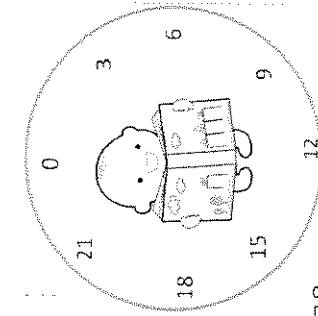
문의처

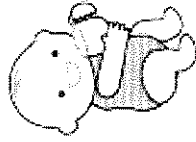
※1회분의 목표량입니다.

횟수	음식의 단단함	곡류	야채·과일	두부 또는 물고기 또는 고기 또는 유제품
1 회 (5 ~ 6 개월)	반유동식 (물은상대)  (포타주정도의 단단함)	으깬죽(30g) (쌀 1에 대해서 물 10) ↓ 죽(40g) (쌀 1에 대해서 물 7) 죽(50~80g) (쌀1에 대해서 물5) 	5~6개월 5g→20g 7~8개월 20g→30g 9~11개월 30g→40g 1살~1살반 40g→50g 음식물의 단단함에 주의해서 준다. <먹기 쉬운 야채·과일의 예> 	다음의 식품(가열한 것)중에서 일품을 소량씩 준다. 익숙해지면, 아기의 상태를 보면서 늘려 간다. 생선(대구, 가자미 등 흰살생선) (5g→10g) ↓ 두부 (25g) 생선(10g→15g) 두부 (30g→40g) 노른자~계란 (1개)~(1/3개) 플레인요구르트 카티지 치즈 합쳐서 (50g→70g)
2 회 (7 ~ 8 개월)	반고형식 (혀로 으갠 수 있을 정도의 단단함)  (두부정도의 단단함)	죽(90g)~진밥(80g)  밥의 수분량이 줄어들므로 증량이 줄어든다. 진밥(90g)~밥(80g)  밥의 수분량이 줄어들므로 증량이 줄어든다.	생선 (15g) (진갱이, 연어, 문치, 다랑어등) 닭고기 돼지고기 쇠고기 레버(간) 합쳐서 (15g) 두부 (45g) 계란(1/2개) 플레인요구르트 치즈 합쳐서 (80g)	생선 (15g→20g) 두부(50g→55g) 계란(1/2개) →(2/3개) 합쳐서 (100g)
3 회 (9 ~ 11 개월)	연식 (부드러운 식사) (잇몸으로 으갠 수 있는 정도의 단단함)  (바나나 정도)	연식 (부드러운 식사) (잇몸으로 씹을 수 있는 정도의 단단함)  (햄버거 정도)	생선 (15g→20g) 두부(50g→55g) 계란(1/2개) →(2/3개) 합쳐서 (15g→20g)	플레인요구르트 우유 치즈 합쳐서 (100g)

! 꿀은 유아 보툴리누스병 예방을 위해 만 한살까지는 사용하지 않도록 한다. ※후생 노동성 「수유·이육의 지원 가이드」 2007년3월호 일부개편

★먹는 방법의 기준★

1회식(5~6개월)	2회식(7~8개월)	3회식(9~11개월)
<p>22시 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>18시 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>10시 이유식과 모유 또는 밀크 140~180ml</p> 	<p>22시 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>18시 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>14시 이유식과 모유 또는 밀크 100~150ml</p> <p>10시 이유식과 모유 또는 밀크 120~150ml</p> 	<p>22시 모유 또는 밀크 180~200ml</p> <p>18시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml</p> <p>14시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml</p> <p>10시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml</p> <p>6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</p> 
<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○아기의 상태를 보고, 하루에 1 숟가락씩 시작한다. ○모유나 밀크는 마시고 싶은 만큼 준다. 	<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○하루에 2회식으로, 식사의 리듬을 규칙적으로 만들어 줍니다. ○여러가지 맛이나, 허와 잇몸으로 으깨어 먹는 방법을 즐길 수 있도록, 식품의 종류를 늘려 간다. 	<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○식사의 리듬을 소중히 한다. 하루에 3회식으로 한다. ○가족과 함께 즐거운 식사 체험을 한다. ○3회식에 익숙해지면, 어른과 같은 식사 시간으로 해도 괜찮다. ○어른의 맛의 1/10을 기준으로 한다.



★한실에서 한살반이 되면 3회식으로, 마실것은 밀크 병으로부터 김에 익숙해지도록 합니다.

이 시기의 식사 포인트

○하루에 3회의 식사 리듬을 소중히 하고, 생활 리듬을 갖춘다

○손으로 먹는 것을 시작하고, 스스로 먹는 즐거움을 기른다

작성: 사이타마현 코노스 보건소·코노스시·아게오시·오케가와시·키타모토시·이나마치(2011/12)

5 外国語資料があることを窓口に掲示する案内文

わ 和 ぶん 文
がいこくご 外国語の 離乳食の 資料があります
しりょう 資料

えい 英 ことば 語
Quick Reference for Baby Foods and Feeding Guide

ちゆうごくご 中国語
有翻译成外国语的断奶食品资料

ハンゲル ハンゲル
외국어의 이유식의 자료가 있습니다

外国人住民向け離乳食リーフレットに関する御意見と対応
 <早見表>

2011/12/12

6 外国人住民向け離乳食リーフレットに関する御意見と対応

意 見	修正案	意見反 映	一部反映	次回へ の課題	インタ ビュー先
1 トロトロ、ドロドロの表現。外国人にはカタカナの表現はわかりづらい。	ペースト状とする	1			日本語教室・中国、市来協
2 ポターージュくらいの固さはわかるかな	ヨーグルトくらいと書くこととヨーグルトを与えてしまおうのでそのままとする			1	日本語教室・中国
3 食べ物の固さが、左側の表にしか、書かれていない。横一列食べ物の固さがわかると良い	横一列案を作成したが、かえって見づらいので修正なし。太字にする			1	日本語教室・中国
4 10倍がゆから7倍がゆへの移行について。イラストを追加したらどうか	追加する	1			日本語教室・中国
5 軟飯から御飯に移行する際に、重量が減少する意味がわからない。	注釈を加える。ごはんの水分量が減るので、重量が減る。	1			日本語教室・中国
6 波線の意味がわからない	矢印に変更	1			日本語教室・中国
7 豆腐が、1回食の時1番上なので、2回食のところも、卵を下にし、豆腐を上にした方が見やすい	豆腐を上段に移した	1			日本語教室・中国
8 中国では、生卵を食べる習慣がない。卵のイラストがわかりづらい	イラストは削除する	1			日本語教室・中国
9 2回食の卵黄と全卵のところ、グラムが離れた表記でわかりづらい	卵黄1個→全卵1/3個と表記する。	1			北本市・国際課
9 魚について。白身魚、青皮魚の記載は必要ないが、具体的な手に入りやすい魚の名称が入っていると良い	3回食 魚(あじ、生鮭、さんま、まぐろ)と記載	1			日本語教室・中国
10 肉類について。それぞれ15g食べるのかと思ってしまうので、かっこでくくるとよい	見やすいように修正	1			日本語教室・中国
11 ヨーグルト、チーズも同様に括弧でくると良い	見やすいように修正	1			日本語教室・中国
12 チーズは、塩分が多いので、2回食のチーズは、カッテージチーズではどうか	カッテージチーズに修正	1			北本市
13 野菜のイラストは、かわいいし分かりやすい					日本語教室・中国
14 たけのこなどの繊維の多い・・・は、文章が長くわかりづらい。	ほとんどの野菜・果物(たけのこなどの繊維の多い野菜を除く)に修正	1			日本語教室・中国

外国人住民向け離乳食リーフレットに関する御意見と対応
 <早見表>

2011/12/12

	意見	修正案	意見反映	一部反映	次回への課題	インタビュー先
15	外国人住民が日本人と結婚すると、お姑さんは日本人なので、子育てについては、お姑さんのアドバイスをもらう機会が多いと思う。そのため、日本の離乳食のすすめ方についても、教えてもらえらると参考になると思う。					日本語教室・中国
16	1回食の説明文。いづれかの食品を少量ずつ与える。少量がどれくらいかわからない	1さじずつに修正	1			北本市
17	ポツリヌス症予防のところのルビが重なっている	修正します	1			保健所
18	早見表はすっきりしていて見やすい					保健所
19	魚の表現は、白身、赤身とあえて表記しなくても大丈夫か	外国人住民向けには、具体的な魚名を表記し、白身魚などの表記はしませんでした			1	保健所
20	食事の取り方として、主食・副菜・主菜となると思うが、穀類のあとは野菜の方が良いのではないか	食事バランスガイドの表記に合わせました。	1			北本市・市 栄協
21	問い合わせ先がわかるようにしたら良いのではないか	早見表 3段目に連絡先を表記しました。各保健センターの名称、電話番号等、市町村の状況に合わせて記載して印刷してください。	1			保健所・北 本市

外国人住民向け離乳食リーフレットに関する御意見と対応
 <食べ方の目安>

2011/12/12

意見	修正案	意見反映	一部反映	次回への課題	インタビュースポット
1 時計のイラストは、わかりやすい					日本語教室・中国・ロシア
2 あまり情報を詰めすぎると読まない。A4サイズでよい					日本語教室・中国
3 漢字のふりがながな。母乳、離乳食など何度も出てきているので、まとめた説明でも問題ない					日本語教室・中国
4 2回食、3回食の赤ちゃんのイラストが見づらい	差し替えます	1			桶川市
5 下部に余白があるので、全体的にもう少し大きくしてもよいのでは	可能な限り修正します		1		保健所・桶川市
6 全体でB4位の大きさに拡大しても良いと思う	基本はA4で作成し、必要に応じて拡大する			1	桶川市
7 味付けの目安を指導時に質問されることが多いので、記載があると良い。いつから味をつけていいのかなど	3回食のところ、大人の味の1/10を目安に味付けをしましょうと記載。日本人の食事摂取基準2010年版 乳幼児のナトリウム量から換算	1			北本市
8 3回食の10時のところが、14時ではないか	14時に修正しました	1			ロシア

7 活用報告書様式

送信先 埼玉県鴻巣保健所 栄養担当行 (送信票不要)

FAX 番号 048-541-5020

E-mail m426461@pref.saitama.lg.jp * 件名に栄養担当行を加えてください。

外国人住民向け離乳食リーフレット活用報告

(1)使用日	(2)対象者国名
(3)使用場面 該当に○	健診・相談・その他 ()
(4)使用リーフレットに○をつける	日本語ルビ 英語 中国語 ハンゲル
(5)対象者の反応 活用度及び自由記載	該当するものに○ ①活用できそう ②やや活用できそう③活用できない 自由記載
(6)使用者の感想	
(7)その他 気づいた点など	

(8)報告者の属性

施設名	
所在地	
使用者名	
職 種	管理栄養士・栄養士・保健師・その他 ()
電話番号	E-mail

御協力ありがとうございました。

8 作成メンバー

所 属	氏 名
鴻巣保健センター	中原 和美 清水 恵子 町田みどり 新井 公代 松本 直樹 佐藤 友紀
上尾市保健センター	小島 利恵 田村 寿美 越智 萌
桶川市保健センター	村岡 明子 手塚 保子
伊奈町保健センター	平山 真記
埼玉県鴻巣保健所	平田登喜子 関 智子

○協力：北本市健康づくり課 埼玉県保健医療部健康づくり支援課

○訪問インタビュー協力：上尾市国際交流協会 日本語教室の皆さん

○翻訳協力：埼玉県県民生活部国際課 多文化共生・NGO担当

9 参考文献

- ・財団法人 母子衛生研究会編集 「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」
母子保健事業団、2008
- ・堤ちはる・土井正子編著 「子育て・子育てを支援する小児栄養」(株)萌文書林
2009
- ・埼玉県総合政策部国際課 「外国人にやさしい日本語表現の手引 2006」

外国人住民向け離乳食リーフレット活用の手引
(指導者用)

<発行> 平成24年3月
埼玉県鴻巣保健所 保健予防推進担当
〒365-0039 埼玉県鴻巣市東4-5-10
電話 048-541-0249 FAX048-541-5020

彩の国 埼玉県

