

<参考5> ベビーフードの利用について

ベビーフードに関する基本的情報

ベビーフードの種類

「ベビーフード」とは、乳児および幼児の発育に伴い、栄養補給を行うとともに、順次一般食品に適応させることを目的として製造された食品をいう。ベビーフードには、大きく分けてウェットタイプ(レトルト食品や瓶詰め等の液状又は半固形状のもの)とドライタイプ(水や湯を加えて元の形状にして食べるタイプで、粉末状、顆粒状、フレーク状、固形状等のもの)がある。

ベビーフードの生産量・生産額の推移

ベビーフードの生産量・生産額の推移 (上段:生産量(重量)(トン) 下段:生産額(千円))

		平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	
ウェットタイプ					
レトルト食品	(トン)	6,771	8,667	9,223	↗
	(千円)	14,242,321	17,541,128	17,670,875	
びん詰	(トン)	5,941	2,055	1,906	↘
	(千円)	6,724,732	2,857,933	3,173,789	
ペットボトル	(トン)	12,235	19,460	17,575	↘
	(千円)	4,560,368	6,395,765	5,366,258	
紙容器	(トン)	-	2,441	4,055	↗
	(千円)	-	1,784,159	2,823,944	
ドライタイプ					
ドライタイプ	(トン)	826	578	402	↘
	(千円)	8,748,742	6,511,548	4,298,377	

↗ 増加傾向 ↘ 減少傾向

(日本ベビーフード協議会作成)

ベビーフードの品質 - 薄味と固さへの配慮 -

- (1) ナトリウム含量は、乳児用食品は 100g 当り 200 mg 以下、幼児用食品では 100g 当り 300 mg 以下である。
- (2) 食べる時の物性は以下のいずれかの状態
 - 均一の液状
 - 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
- 歯ぐきでかめる固さ

ベビーフードの賞味期間

容器包装製造形態		賞味期限（上限）
ウェットタイプ ベビーフード	瓶詰	2年6か月
	合成樹脂製ラミネート容器	1年6か月
ドライタイプベビーフード		1年6か月

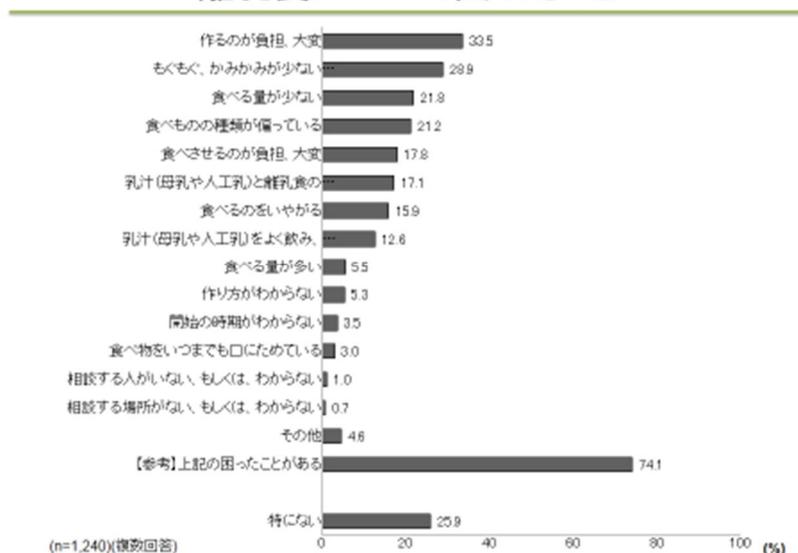
（以上の資料：日本ベビーフード協議会 ベビーフード自主規格第 版より）

離乳食について保護者の意識

約 75%の保護者は、離乳食について困ったことがあった。

保護者の 3 人に 1 人は、離乳食を「作るのが負担、大変」と回答していた。

離乳食について困ったこと



（資料：厚生労働省「平成 27 年度乳幼児栄養調査」）

ベビーフードを利用する時の留意点

子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。

離乳食を手づくりする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手づくりする際の参考になる。

用途にあわせて上手に選択を。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も多様。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能。

料理名や原材料が偏らないように。

離乳食が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。料理名や原材料を確認して、穀類を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。

開封後の保存には注意して。

食べ残しや作りおきは与えない。乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。表示(注意事項)をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。

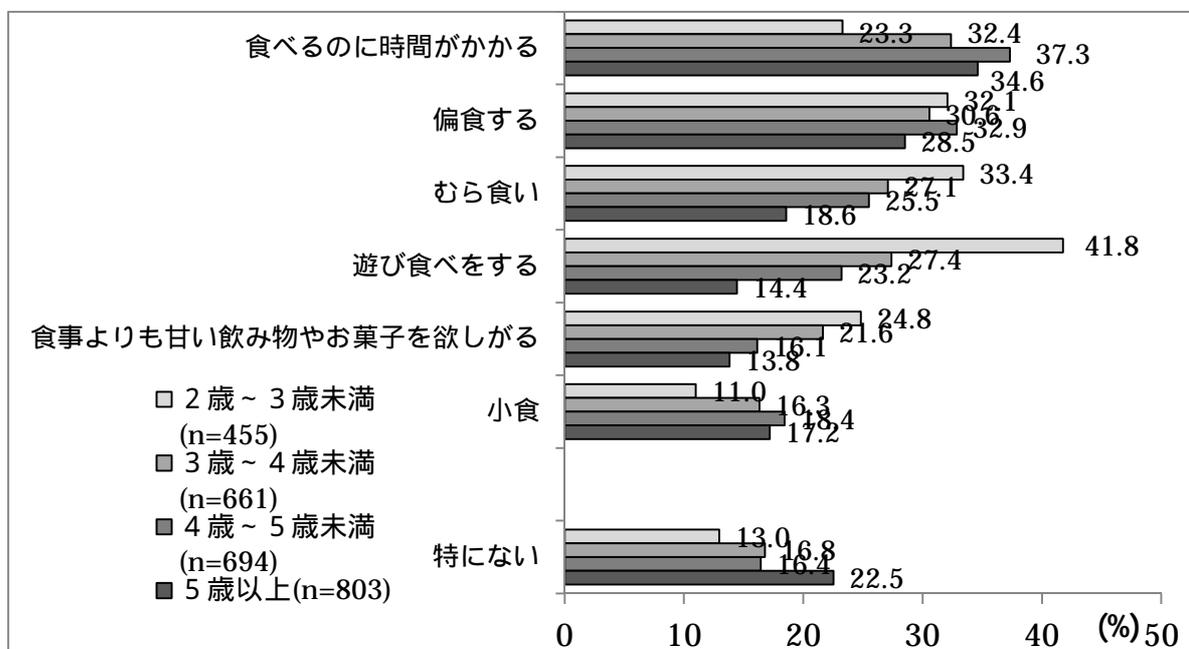
<参考7> 子どもの食事への配慮について

子どもの食事の困りごとへの対応（図1）

現在子どもの食事について困っていることが「特にない」と回答した保護者の割合は、最も高い5歳以上でも、22.5%であり、約8割の保護者が子どもの食事について困っていることがあった。2歳～3歳未満では「遊び食べをする」、3歳～4歳未満、4歳～5歳未満、5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した保護者の割合が最も高かった。

食事の困りごとについて、それぞれの解決策を示すことは重要である。それとともに、これらの困りごと、全てに共通する解決策のひとつが、食事時間が空腹で迎えられるようにすることである。そこで、生活リズムを整えることにも配慮が必要である。

図1 現在子どもの食事で困っていること



選択肢のうち、総数で割合の高かった上位6つを抜粋

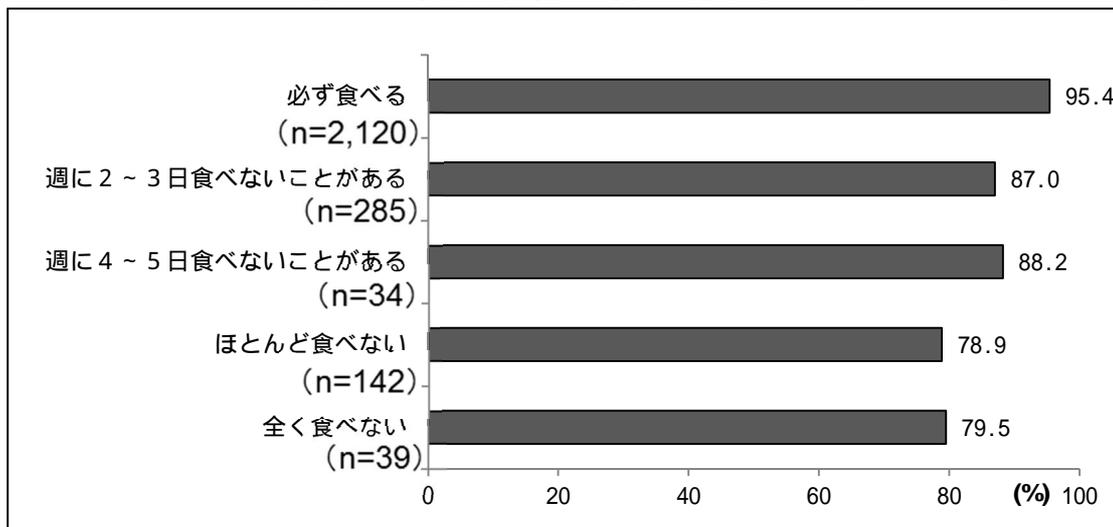
資料：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」

子どもと保護者の朝食習慣（図2）

保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ78.9%、79.5%と8割を下回っていた。

この結果からは、保護者の朝食欠食予防が、子どもの朝食欠食率の低下に有効であることが推察される。そこで、子どもの食生活改善には、子どもへの食育のみならず、保護者の行動変容を促す食育を提供する視点をもつこと、ならびに保護者と子どもを一体的にとらえて支援していくことが重要である。

図2 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合



資料：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」

食事摂取基準 2015

食事摂取基準とは、

食事摂取基準は、健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。

使用期間は、平成 27(2015)年度から平成 31(2019)年度の5年間である。

1) 指標

エネルギーの指標

乳児及び小児のエネルギー摂取量の過不足のアセスメントには、成長曲線(身体発育曲線)を用いる。体重や身長を計測し、成長曲線(身体発育曲線)のカーブに沿っているか、体重増加が見られず成長曲線から大きく外れていないか、成長曲線から大きく外れるような体重増加がないかなど、成長の経過を縦断的に観察する。

栄養素

栄養素の指標は、三つの目的からなる五つの指標で構成する。具体的には、摂取不足の回避を目的とする 3 種類の指標、過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標、及び生活習慣病の予防を目的とする指標から構成する。

摂取不足の回避を目的

・推定平均必要量

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもの。つまり、当該集団に属する 50% の人が必要量を満たす(同時に、50% の人が必要量を満たさない)と推定される摂取量として定義される。

・推奨量

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人(97-98%)が充足している量。推奨量は、推定平均必要量を与えられる栄養素に対して設定され、推定平均必要量を用いて算出される。

・目安量

特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的

・耐容上限量

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量。これを超えて摂取すると、過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考える。

生活習慣病の予防を目的として

・目標量

生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

2) 設定指標

図 1 健康増進法に基づき定める食事摂取基準

1 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項

2 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項

イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素

- ・たんぱく質
- ・n 6 系脂肪酸、n 3 系脂肪酸
- ・炭水化物、食物繊維
- ・ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミン C
- ・カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン

ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素

- ・脂質、飽和脂肪酸、コレステロール
- ・糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）
- ・ナトリウム

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性	女性
0～5(月)	550	500
6～8(月)	650	600
9～11(月)	700	650
1～2(歳)	950	900

たんぱく質

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量(中央値):%エネルギー)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値) ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値) ²
0～5(月)*			10				10	
6～8(月)*			15				15	
9～11(月)*			25				25	
1～2(歳)	15	20		13～20 (16.5)	15	20		13～20 (16.5)

*乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

脂質

脂質の食事摂取基準 (脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率):%エネルギー)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量 ¹ (中央値) ²	目安量	目標量 ¹ (中央値) ²
0～5(月)	50		50	
6～11(月)	40		40	
1～2(歳)		20～30(25)		20～30(25)

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	4	4
1～2(歳)	5	5

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	0.9	0.9
6～11(月)	0.8	0.8
1～2(歳)	0.7	0.8

炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢等	目標量 (中央値)	目標量 (中央値)
0～5(月)		
6～11(月)		
1～2(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)

脂溶性ビタミン

ビタミンAの食事摂取基準(μg RAE/日)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量
0～5(月)			300	600			300	600
6～11(月)			400	600			400	600
1～2(歳)	300	400		600	250	350		600

1 レチノール活性当量(μgRAE) = レチノール(μg) + β-カロテン(μg) × 1/12 + α-カロテン(μg) × 1/24 + クリプトキサンチン(μg) × 1/24 + その他のプロビタミン A カロテノイド(μg) × 1/24

2 プロビタミン A カロテノイドを含む。

3 プロビタミン A カロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性		女性	
年齢等	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5(月)	5.0	25	5.0	25
6～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	2.0	20	2.0	20

ビタミンEの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性		女性	
年齢等	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5(月)	3.0		3.0	
6～11(月)	4.0		4.0	
1～2(歳)	3.5	150	3.5	150

1 トコフェロールについて算定した。 トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

ビタミンKの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	7	7
1～2(歳)	60	60

水溶性ビタミン

ビタミンB₁の食事摂取基準(mg/日)1

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			0.1			0.1
6～11(月)			0.2			0.2
1～2(歳)	0.4	0.5		0.4	0.5	

ビタミンB₂の食事摂取基準(mg/日)1

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			0.3			0.3
6～11(月)			0.4			0.4
1～2(歳)	0.5	0.6		0.5	0.6	

ナイアシンの食事摂取基準(mgNE/日)1

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			2				2	
6～11(月)			3				3	
1～2(歳)	5	5		60(15)	4	5		60(15)

NE=ナイアシン当量=ナイアシン+1/60 トリプトファン。

1 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

2 ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

3 単位はmg/日。

ビタミンB₆の食事摂取基準(mg/日)1

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			0.2				0.2	
6～11(月)			0.3				0.3	
1～2(歳)	0.4	0.5		10	0.4	0.5		10

1 たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

2 食事性ビタミン B6の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準(μg/日)

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			0.4			0.4
6～11(月)			0.5			0.5
1～2(歳)	0.7	0.9		0.7	0.9	

葉酸の食事摂取基準 (μg/日) 1

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			40				40	
6～11(月)			60				60	
1～2(歳)	70	90		200	70	90		200

1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に 400μg/日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

2 サプリメントや強化食品に含まれるプテロイルモノグルタミン酸の量。

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	3	3
1～2(歳)	3	3

ビオチンの食事摂取基準 (μg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	10	10
1～2(歳)	20	20

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			40			40
6～11(月)			40			40
1～2(歳)	30	35		30	35	

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果並びに抗酸化作用効果から算定。

多量ミネラル

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、()は食塩相当量[g/日])

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)		100(0.3)			100(0.3)	
6～11(月)		600(1.5)			600(1.5)	
1～2(歳)			(3.0 未満)			(3.0 未満)

カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	400	400
6～11(月)	700	700
1～2(歳)	900	800

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			200			200
6～11(月)			250			250
1～2(歳)	350	450		350	400	

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			20			20
6～11(月)			60			60
1～2(歳)	60	70		60	70	

1 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重/日とする。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	120	120
6～11(月)	260	260
1～2(歳)	500	500

微量ミネラル

鉄の食事摂取基準 (mg/日) 1

年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			0.5				0.5	
6～11(月)	3.5	5.0			3.5	4.5		
1～2(歳)	3.0	4.5		25	3.0	4.5		20

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			2				2	
6～11(月)			3				3	
1～2(歳)	3	3		25	3	3		20

銅の食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)			0.3			0.3
6～11(月)			0.3			0.3
1～2(歳)	0.2	0.3		0.2	0.3	

マンガンの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	0.01	0.01
6～11(月)	0.5	0.5
1～2(歳)	1.5	1.5

ヨウ素の食事摂取基準 (μg /日)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			100	250			100	250
6～11(月)			130	250			130	250
1～2(歳)	30	50		250	30	50		250

セレンの食事摂取基準 (μg /日)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)			15				15	
6～11(月)			15				15	
1～2(歳)	10	10		80	10	10		70

クロムの食事摂取基準 (μg /日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	0.8	0.8
6～11(月)	1.0	1.0
1～2(歳)		

モリブデンの食事摂取基準 (μg /日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5(月)	2	2
6～11(月)	10	10
1～2(歳)		