

離乳食のすすめ方



はじめに・・・

離乳食は食べる量や進み具合に個人差があるもの。離乳食のすすめ方に示す月齢や分量はあくまで目安なので、赤ちゃんの様子をよく観察して進めてみましょう。ただし、開始時期は遅らせすぎないで！

生後5～6か月頃

🍴 1回食

- おかゆ(米)から始める
- 初めてあげる食品は小さじ1さじから始める
- よくすりつぶしてなめらかにする



生後7～8か月頃

🍴 2回食

- 食べられる食品を増やしていく
- だしや少量の調味料で味付けしてみる
- 舌でつぶせる固さにする



生後9～11か月頃

🍴 3回食

- 食品、調味料の種類でバリエーションを広げる
- 手づかみ食べも寛容に見守る
- 食事のリズムを大切にする
- 歯ぐきでつぶせる固さにする



生後12～18か月頃

🍴 3回食

- 栄養はほぼ食事から摂れるようになる
- 必要に応じておやつ(補食)を与える
- 歯ぐきでかみつぶせる固さにする



おやつは食事の代わりに
なるものがないよ！

★ はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまでは与えない。

★ 牛乳は、飲み物として与えるのは1歳を過ぎてから。
(加熱して、調理に少量使うのは7か月頃からOK)



★ 肉、魚、卵の生ものは与えない。



食の楽しさ 家族みんなで 一歩ずつ

赤ちゃんが食べる楽しさを発見できるよう、ゆっくり無理せず
家族みんなで囲む食卓で喜びの経験を増やしていきましょう！

各離乳期の詳細は次ページ以降に記載しています。ぜひ読んでみてください。

離乳食について

- 離乳食は、「食べる」ことを覚えるためのステップです。ステップを踏んで離乳食を進めた先には、幼児食、そして大人の食事があるとイメージしましょう。
- 食べものを見て認識する、口に入れる、咀嚼^{そしゃく}する、飲み込む、消化するといった「食べる」流れを経験し、成長していきます。
- いろいろな食品の味や舌ざわりを知ったり、手づかみして自分で食べたり、「食べる楽しさ」を体験できるようにしましょう。
- 大人でも、人によって、または日によって、食べる量は違います。赤ちゃんも同じです。体重と身長の伸びを見て、順調に伸びていれば、赤ちゃんにとって栄養が足りていると考えましょう。不安なときは、保健センターや病院に相談しましょう。

離乳食を始めるのは、生後5～6か月頃から

- **開始の目安**
 - ・・・首のすわりがしっかりしている、寝返りができる、支えてあげると座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べものに興味を示すなど。このようなサインを目安にして、少しずつ離乳食を始めましょう。
- **なぜ5～6か月頃なの？**
 - ・・・この時期を過ぎると、遊びなど食事以外のことに興味を持ちだすので、食事に集中できず、離乳食を進めづらくなることがあります。
 - また、この時期に鉄やビタミンDが不足することがあります。例えば、鉄不足が続くと貧血になることもありますので、必要な栄養素を離乳食で補給していきましょう。
- **「噛む」という動作は、練習しないと身につかない**
 - ・・・母乳やミルクを飲むのは、生まれ持った力であり、練習しなくてもできますが、噛むには練習が必要です。赤ちゃんは、食べながら舌の使い方や口の動かし方を覚えます。こうした「食べる力」を育むため、適切な時期に離乳食を始めましょう。
- **離乳食開始前に、果汁やイオン飲料を与える必要はありません**
- **ベビーフードも選択肢のひとつ**
 - ・・・便利なものは活用しましょう。ただし、うまみをしっかりきかせていることが多いので、味が濃いと感じるかもしれません。そんなときは、野菜のおかずに混ぜるなど工夫して取り入れるとよいです。



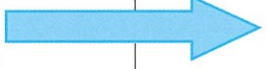
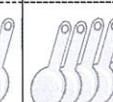
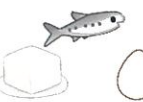
離乳食開始から1か月のすすめ方(例)

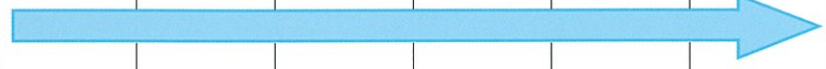
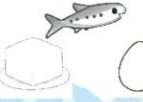
ここでの1さじは、
小さじ1の分量です。
(小さじ3 = 大さじ1)

※食べる量や進み具合には個人差があるので、みんなが例のとおり進むわけではありません。
例より食べる量が多い・少ないなどの差があるのは当然です。焦らずゆっくり進めましょう。

1週目		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	おかゆ 	1さじ 	1さじ 	2さじ 	2さじ 	3さじ 	3さじ 	3さじ 

2週目		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	おかゆ 	3さじ 						4さじ 
	野菜・果物 	1さじ 	1さじ 	1さじ 	2さじ 	2さじ 	2さじ 	2さじ 

3週目		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
	おかゆ 	4さじ 			5さじ 	5さじ 	6さじ 	6さじ 
	野菜・果物 	2さじ 	3さじ 					
	豆腐・白身魚・卵黄 	1さじ 	1さじ 	1さじ 	1さじ 	2さじ 	2さじ 	2さじ 

4週目		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
	おかゆ 	7さじ 						
	野菜・果物 	3さじ 						
	豆腐・白身魚・卵黄 	2さじ 						

離乳初期(生後5~6か月頃)のポイント

- 🍴 1回食。母乳やミルク以外の食べ物に慣れていく練習期間です。
- 🍴 赤ちゃんの様子を見ながら、焦らずゆっくり1さじから始めましょう。

進め方



- ①初めは、おかゆをなめらかにすりつぶして、1さじから与えます。
 - ②おかゆに慣れてきたら、野菜や果物を与えます。野菜はやわらかくゆでてつぶし、果物もすりおろし加熱します。
 - ③豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄などを与えていきます。こうして食べられるものの種類を増やしていきます。
 - ④離乳食を開始して1か月程度経ったら、炭水化物、たんぱく質、野菜を組み合わせた食事にしましょう。
 - ⑤母乳やミルクは、離乳食の後も、満足するだけ飲ませましょう。
- 初めてあげる食品は、1さじから始めます。
 - 赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。
 - 調味料は使わず、素材の味を大切にします。使うのであれば、だし汁でのばす程度にしましょう。
 - 嫌がって口から出してしまっても大丈夫です。必要なエネルギーや栄養素は、母乳やミルクから摂っているので、焦らずゆっくり楽しい雰囲気を進めましょう。
 - 与える時間に決まりはありません。赤ちゃんの機嫌のいい時間に与えましょう。初めての食品がある場合は、もしアレルギー反応が起きたときに受診できるよう、病院の開いている時間や曜日に与えるのがおすすめです。

固さの目安

- ヨーグルトやポタージュ程度が固さの目安です。
- よくゆでて、すりつぶす、裏ごしするなどトロトロの状態にします。
- すりつぶす(または裏ごしする)だけでは、パサパサして食べづらいことがあります。そんな時は、ゆで汁でのばしたり、水溶き片栗粉でとろみをつけたりするとよいです。



食べさせ方



- 初めは離乳食の水分が多いので、赤ちゃんを少し後ろに倒すようにして食べさせるとよいです。
- 慣れてきてポタージュ状のものが食べられるようになったら、少し前傾姿勢にしてあげると、下唇にスプーンを当てたとき、赤ちゃん自身で上唇を使ってスプーンをとらえやすくなります。

口の動き



口唇を閉じて飲む

- 上唇の形は変わらず、下唇が内側に入る
- 口角はあまり動かない
- 口唇を閉じて飲み込む



舌の前後運動

- 舌の前後運動にあごの連動運動



唇がしっかり閉じないので、離乳食が口から出てしまいやすいです。

参考：医歯薬出版「食べる機能の障害」

気を付けたいこと



- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは使いません。はちみつ入りの飲み物、お菓子などを与えないよう注意しましょう。
- 離乳食の開始を遅らせたり、特定の食べ物の摂取を遅らせたりしても、食物アレルギーを予防できるという科学的根拠はありません。適切な時期に与えましょう。家族にアレルギーを持つ人がいる場合などは、自己判断せず、医師に相談しましょう。
- 「卵」「乳製品」「小麦」を初めて与えるときは、1日で1種類にしましょう。もしアレルギー反応が起きたときに、原因となる食品が特定しやすくなるためです。また、少量ではアレルギー症状が出なくても、たくさん食べると出ることもあります。「1さじから」のルールも守りましょう。

あまり神経質になりすぎないようにしよう。
気になることがあれば、
病院や保健センターに相談しようね。

Topic：食物アレルギーについて



- 食物アレルギーとは？
 - ・・・ 有害な細菌やウイルスなどの病原体から私たちの体を守る「免疫」という働きが、本来無害なはずの食べ物（アレルゲン）に過剰に反応してしまう状態のことです。
- 症状は？
 - ・・・ 皮膚が赤くなる・じんましんが出る・唇が腫れるなどのほか、息苦しくなる・吐き気がする・意識がもうろうとするなど、命にかかわることもあります。食べ物を食べたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしただけでも起こることがあります。
- アレルゲンとなるものは？
 - ・・・ 主に、食品に含まれるたんぱく質がアレルゲンとなります。特に「卵」「乳製品」「小麦」「木の実類」はアレルギーを起こしやすい食品です。
- もしアレルギー反応が起きたら？
 - ・・・ 病院で医師の診断を受けましょう。勝手に除去すると栄養バランスが崩れることもあるので、医師の指示に従いましょう。



離乳中期(生後7~8か月頃)のポイント

- 🍴 2回食。舌と上あごを使って、つぶしながらもぐもぐ食べられるようになります。
- 🍴 色々な味や舌ざわりを楽しむために、食べる食品の種類を増やしていきましょう。

進め方

- お腹を空かせてから食べさせます。1回目と2回目の間は、3~4時間あけて与えましょう。
- 2回食だからといって、1回あたりの量を今までより減らす必要はありません。
- 1回の献立で、炭水化物、たんぱく質、野菜が揃うようにしましょう。
大人の食事から味付け前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりしましょう。
- 卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと種類を増やしましょう。脂肪の少ない鶏ささみや鶏ひき肉などの肉類も始めます。
- 素材の味にあきてきたら、ごく少量の調味料を使って味に変化をつけてみましょう。
- 食後に母乳またはミルクを与えましょう。それとは別に、母乳は授乳リズムに沿って欲しがるだけ、ミルクは1日3回程度与えましょう。ただし、離乳食の前は、できるだけ時間をあけて与えるようにし、お腹が空くリズムをつけましょう。



固さの目安



- 舌と上あごでつぶせる固さ。豆腐くらいが目安です。
- 舌でつぶせるくらいやわらかくしたものを、フォークやスプーンで粗くつぶしたり、みじん切りにしたりします。
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、刻んだ野菜、魚、肉など、口の中でまとまりづらいものは、とろみをつけましょう。

食べさせ方

- 平らな離乳食用スプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待ちます。
自分で食べ物を取り込むことが大切です。
- おすわりができるようになったら、椅子に座らせましょう。
床や足置きなどに足がつくようにすると、噛むための力が入りやすいので、もぐもぐの練習になります。
- 床に足がつかないときは、踏み台を置いたり、雑誌を重ねたりして足がつくように工夫しましょう。踏み台は簡単なものを牛乳パックで作ってもよいです。



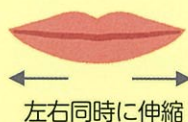
気を付けたいこと

- スプーンを赤ちゃんの口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みしてしまうので気を付けましょう。スプーンのくぼみの真ん中を下唇にさせるようにするのがコツです。
- まずおかゆとおかずを別々に食べさせてあげましょう。食べ進みが悪いようであれば混ぜてあげてもよいですが、素材の味も活かせるよう、混ぜずに食べる日もあるとよいです。
- 牛乳は、飲み物として与える場合は1歳を過ぎるまで待ちましょう。野菜をミルク煮にするなど、加熱して離乳食に使う程度であれば、この時期から使ってもよいです。



牛乳に含まれるカルシウムが鉄の吸収を阻害したり、牛乳を大量に飲むことでお腹が満たされて離乳食が進みにくくなったりして、鉄欠乏性貧血を起こすことがあるので、牛乳は「飲み物としては1歳を過ぎてからが望ましい」と言われているよ。

口の動き



左右同時に伸縮

- 上下の唇がしっかり閉じて薄くみえる
- 左右の口角が同時に伸縮する



舌の上下運動

- 数回もぐもぐして舌で押しつぶし、咀嚼する



上下の唇がしっかり閉じるようになります。
もぐもぐして飲み込みます。

参考：医歯薬出版「食べる機能の障害」

Topic：食事リズムと生活リズム

- 生活リズムは、食事で作られます。つまり、食事のリズムがつくと、生活リズムが整いやすくなります。
- 食べる時間がなんとなく毎日決まってくることを目標にしましょう。
- 本格的に生活リズムを作るのは、3回食のリズムが出来てからと考え、ゆったり進めましょう。



離乳後期(生後9～11か月頃)のポイント

-  3回食。歯ぐきでつぶしながらかみかみできるようになります。
-  食事のリズムを大切にしましょう。また、楽しく食事をしましょう。

進め方

- 3回食にし、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。生活リズムを整えるために、食事は毎日できるだけ同じ時間にします。
- 食後に母乳またはミルクを与えましょう。それとは別に、母乳は授乳リズムに沿って欲しがるだけ、ミルクは1日2回程度与えましょう。欲しがらなければ無理に与える必要はありません。また、離乳食の前は、できるだけ時間をあけて与えるようにし、お腹が空くリズムをつけましょう。
- 中だるみの時期で、離乳食の食べ進みが悪くなることがあります。例えば、みそを使ったり、ミルク煮にしたりと、味付けを工夫してみましょう。
- 手づかみ食べをしたがったら、汚れてもいい環境を用意して、「自分で食べる」体験をさせてあげましょう。手づかみ食べが上手になると、ゆくゆくはスプーンやフォーク、おはしを使えるようになっていきます。

固さの目安



- 歯ぐきでつぶせる固さ。バナナくらいが目安です。
- やわらかく煮て、1cm角くらいに刻みましょう。
- 大人用に作った煮物を粗く刻み、お湯で洗ったり、水を加えて少し煮て味を薄めたりするだけで離乳食になります。

食べさせ方

丸み(くぼみ)のある離乳食用スプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待ちます。出来れば、大人と一緒に楽しく食卓を囲む経験をさせてあげましょう。

口の動き



噛んでいる側に伸縮する



舌の左右運動

- 上下の唇がねじれながら協調する
- 噛んでいる側の口角が上がる
- 舌の左右運動(咀嚼運動)

そしゃく



すりつぶす動きが入るので、あごが左右どちらか、噛んでいるほうにずれます。

噛む力の発達は赤ちゃんによって差があるので、月齢は参考程度にして、赤ちゃんの様子を見ながら、固さや大きさを調整していきましょう。

気を付けたいこと



- 鉄不足による貧血になりやすいので、赤身の魚（まぐろ、かつおなど。ツナの水煮缶でもよい）や赤身の肉、レバー、大豆製品、緑黄色野菜などを積極的に使いましょう。レバーの下処理が面倒であれば、ベビーフードを使うと手軽に取り入れられます。
- 徐々に手づかみ食べができるようになっていきます。スティック状に切る、丸めるなど手で持ちやすくしたものを1品用意して、チャレンジしてみましょう。遊びだしたら、30分程度で離乳食の時間を切り上げましょう。
- 噛む練習も忘れずに。目の前で一緒に口をもぐもぐ動かして、赤ちゃんが真似できるようにしましょう。



Topic : 好き嫌いが始まった !?

- この時期の好き嫌いは、本当の好き嫌いではなく「食ベムラ」と考えましょう。その日の体調や気分によって、食べたり食べなかったり…ということが多いです。また、お腹がすいた時間に与えられるよう、前の授乳や食事から3時間程度はあけるようにしましょう。
- 味付けや素材の味に飽きたのかもしれません。味覚も成長と共に発達しているので、大人の1/3 程度を目安に味付けしてみましょう。ただし、味の濃いもの、刺激の強いもの、辛いものなどは避けましょう。
- 嫌がっているのであれば、その日は無理強いはやめましょう。無理に食べさせると、食事の時間そのものを嫌がるようになるかもしれません。「今は気分じゃないんだな」と思ってそのときは諦めて、味付けを変えたり、固さを変えたり、しばらく与える時期をあけたりして、何度かチャレンジしてみましょう。
- 少しでも食べられたらたくさんほめてあげましょう。離乳食の時間は、できるだけ楽しい雰囲気、食ベムラがあっても焦らず、ゆったりとした気持ちで進めましょう。



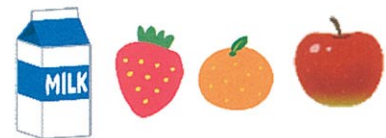
離乳完了期(生後12～18か月頃)のポイント

-  3回食。形のある食べ物を歯ぐきで噛みつぶせるようになります。
-  手づかみ食べをサポートして、自分で食べる意欲を伸ばしていきましょう。

進め方



- 食事から、エネルギーや栄養素のほとんどをとれるようになります。食事は1日3回、その他に、必要に応じて1日1～2回おやつ（補食）を与えます。
- 母乳またはミルクは、離乳食に影響がない時間に与えましょう。量は離乳食の進み具合によりますが、3回食（とおやつ）をしっかりとりていれば、卒乳してもよいでしょう。
- 手づかみ食べの際、前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚えていきます。スティック状に切って加熱した野菜や芋、果物、おにぎりなどをメニューに取り入れていきましょう。
- おやつ（補食）を与える際は、乳製品や果物など、普段の食事でもとりきれないものや、食事の代わりになるもの（例えば、小さいおにぎり、ふかし芋、お好み焼き、果物、野菜スティックなど）がおすすめです。甘いお菓子などは必要ありません。砂糖は調味料として使う程度で十分と考えましょう。



固さの目安



- 歯ぐきで噛みつぶせる固さ。肉団子くらいが目安です。
- 歯が生えてきても、まだ咀嚼する力は弱く、硬いもの（赤身の肉）、弾力があるもの（きのこ）、ペラペラしているもの（わかめ、レタス）、口の中でまとまらないもの（ブロッコリー、ひき肉）、唾液を吸うもの（パン、芋）など、苦手な食材もあります。細かく刻んだり、とろみをつけたりして、食べやすくなるよう工夫しましょう。

気を付けたいこと

- 食事のリズムは、起きる時間や寝る時間にも影響します。3回の食事与生活リズムを整えましょう。
- 色々なものが食べられるようになりますが、味の濃いものや辛いものなどは避けましょう。大人が普段から薄味を心がけた食事にして、取り分けてあげるとよいです。
- 授乳については、あげるタイミングによって離乳食の進みが悪くなったり、むし歯の原因になったりという可能性があります。ただし卒乳の時期などは個人差があるので、気になるようであれば保健師や管理栄養士に相談してみましょう。



離乳食Q&A



Q レパートリーが少なくて悩んでいます。

A 大人の食事から取り分けて離乳食にしてみましょう。

後期～完了期になると、大人に近いものを食べられるようになります※。「大人より味付けは薄く、食感は少しやわらかく」を意識して取り分けてあげましょう。

大人用の出来上がったものをお湯で薄めたり、さっと洗ったり、水を足して加熱したりすると、適度に薄味になります。こうして取り分けにチャレンジしてみると、レパートリーが広がるかもしれません。



※ 避けたほうがよいもの

・こしょう、からしなど刺激の強いもの
・肉、魚、卵の生もの

・塩分の多いもの

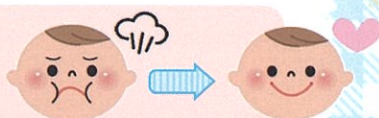
Q 食べムラがあるので、栄養が足りているのか心配です。

A 食べムラも成長の証。心配しすぎないようにしましょう。

今まで食べていたものを突然食べなくなった、同じものばかり食べるようになった、食べる量が安定しない、など、この時期によくあるお悩みですが、これも赤ちゃんの成長過程のひとつです。

この時期の「食べない」は「嫌い」というわけではありません。無理に食べさせるのではなく、定期的に献立に取り入れるようにしましょう。献立から外してしまうと、本当の「嫌い」につながってしまいます。まずは見慣れさせて、少量盛り付け、「ひとくち食べてみて」など声掛けをしてみましょう。

気分によって食べたり食べなかったりが増える時期ですが、母子健康手帳の成長曲線に沿って体重が伸びていれば、栄養は足りていると考えましょう。



Q フォローアップミルクは飲ませたほうがよいですか。

A 3回食を食べていれば、特に必要ありません。



フォローアップミルクは、乳幼児期に不足しがちな鉄を補ってくれるものです。

しかし、3回食を食べていれば、必要はないでしょう。

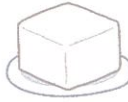
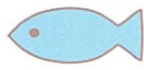
特に、卵・赤身の肉・レバー・赤身の魚・大豆製品などのたんぱく質を食べているようであれば、食事から鉄を摂ることができます。小松菜やほうれん草なども鉄を多く含んでいるので、積極的に離乳食に取り入れてみてください。

もちろん不安であればフォローアップミルクを飲ませてあげてもよいですよ。



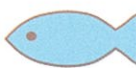
赤ちゃんの食事の目安

※あくまで目安です。食べる量には個人差があります。

			離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か)
離乳食の回数			1日1回	1日2回
授乳・ミルクの目安			(母乳)赤ちゃんが 欲しがるだけ (ミルク)1000～800ml と 食後	(母乳)赤ちゃんが 欲しがるだけ※ (ミルク)1日3回程度 800～600ml
固さの目安			ヨーグルト、ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状(舌でつぶせる)	
1回あたりの目安量(※食品の重量)	主食 (炭水化物)	ごはん	つぶしがゆから始める 	5倍がゆ(全がゆ) 50g(1/2杯)～ 80g(2/3杯)
	主菜 (たんぱく質)	豆腐	野菜や果物に 慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚・ 固ゆでした卵黄 などを試してみる   	30g～40g (大さじ2～3弱)
		または 魚		10g～15g (小さじ2～3)
		または 卵		卵黄1個～ 全卵1/3個
		または 肉		10g～15g (小さじ2～3)
		または 乳製品		50g～70g (大さじ3～5弱)
	副菜	野菜・ 果物	すりつぶした野菜や 果物を試してみる 	20g～30g (小さじ4～6)

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)
	1日3回	1日3回(+間食2回)
と 食後	(母乳)赤ちゃんが 欲しがるだけ※ (ミルク)1日2回程度 600～400ml ※離乳食の前はできるだけ時間をあけて お腹がすくようにしましょう	離乳食の進み具合に応じてあげる (ミルク)400～200ml → 0ml

→ バナナ状(歯ぐきでつぶせる)
→ 肉団子状(歯ぐきで噛める)

	5倍がゆ(全がゆ) → 軟飯 全がゆ：90g(2/3杯) 軟 飯：80g(2/3杯)		軟飯 → ごはん 軟 飯：90g(2/3杯) ごはん：80g(2/3杯)	
	45g (豆腐1/8丁 = 大さじ3)		50g～55g (豆腐1/8丁 = 大さじ3～4弱)	
	15g (切身1/5切れ = 小さじ3)		15g～20g (切身1/4切れ = 小さじ3～4)	
	全卵1/2個		全卵1/2個 ～ 2/3個	
	15g (小さじ3)		15g～20g (小さじ3～4)	
	80g (大さじ6弱)		100g (1/2カップ)	
	30g～40g (大さじ2～3弱)		40g～50g (大さじ3～4弱)	





こども家庭センターには、保健師、助産師、看護師、
管理栄養士といった専門職がいるよ。
離乳食以外にも誰かに聞いてみたいことや、不安な
こと、聞いてほしいお悩み、相談などがあったら、
気軽に連絡してね。



栗東市 こども家庭センター

〒520-3015

栗東市安養寺 190 番地

栗東市総合福祉センター（なごやかセンター）内

TEL:077-558-8670

FAX:077-554-6101