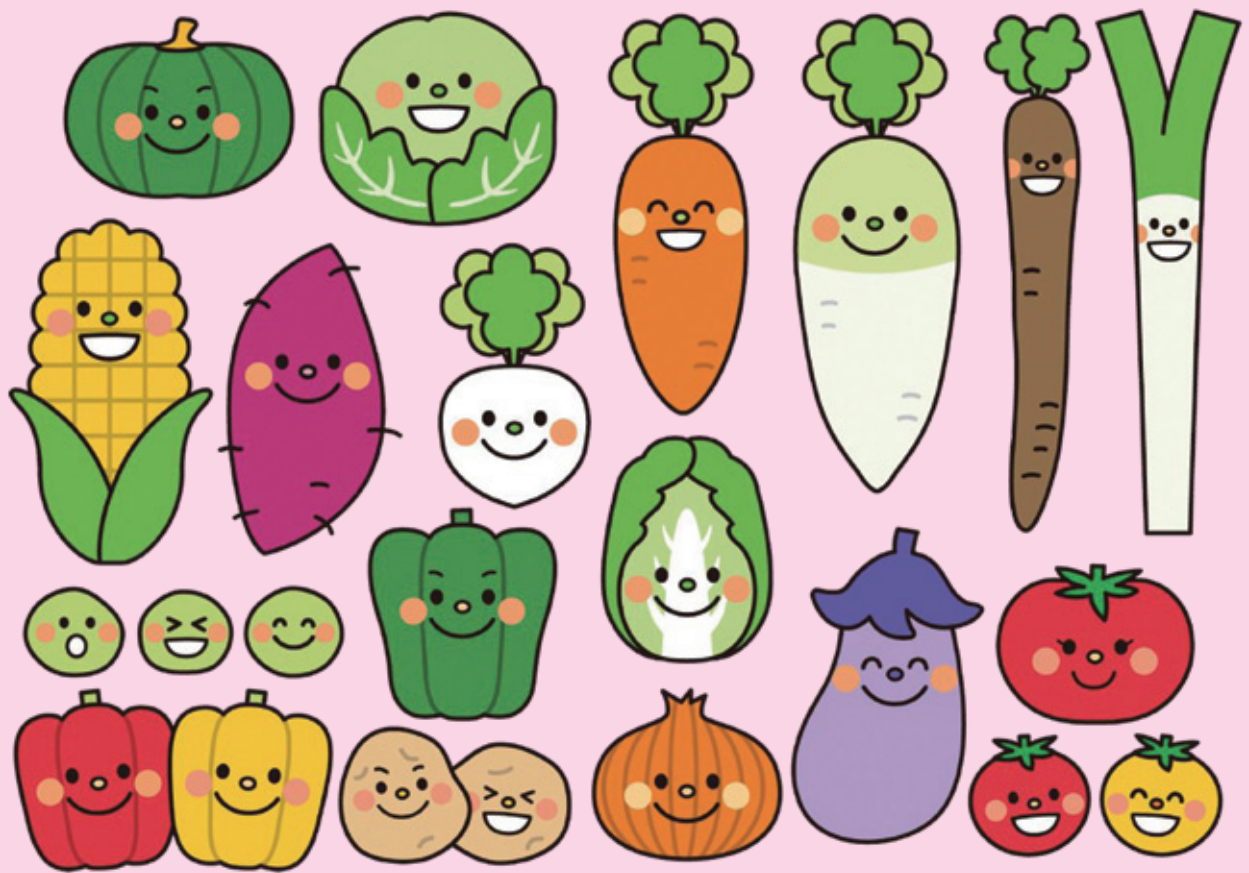


# 離乳食のすすめ方





## はじめに…

離乳食は進み具合や食べる量に個人差が大きいものです。開始する月齢や分量はあくまで目安なので、目の前のお子さんの様子をよく観察して進めましょう。

## 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、咀嚼する、飲み込む、消化するといった「食べる」流れを経験し、お子さんは成長していきます。いろいろな食品の味や舌ざわりを知ったり、手づかみで自分で食べたり、「食べる楽しさ」を体験できるようにしましょう。
- 日によって食べる量にムラがあっても、体重と身長が順調に伸びていれば、お子さ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、こども家庭センターや医療機関で相談しましょう。

### 気をつけること

- ★ 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生後7か月頃からOK)
- ★ 肉、魚、卵の生ものは与えない。  
(3歳ごろまでは消化器官が未発達です。)
- ★ 適切な時期に適切な食材を与える。離乳食のスタートを遅らせたり、特定の食べ物の摂取を遅らせても、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。
- ★ アレルゲンとなりやすい「卵」「乳製品」「小麦」等を初めて与えるときは、1日に1種類にする。もし、アレルギー反応が起きたときに、原因となる食品を特定しやすくするためです。また、少量ではアレルギー症状が出なくても、たくさん摂取すると出ることもあります。「1さじから」はじめましょう。













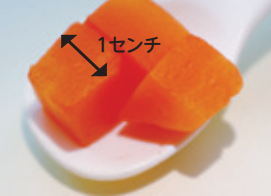



### 食の楽しさ 家族みんなで 一歩ずつ

お子さんが食べる楽しさを発見できるよう、ゆっくり無理せずに家族みんなで囲む食卓を増やしていきましょう!

### ～ベビーフードも上手に活用しましょう～

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。野菜のおかずにご混ぜるなど工夫して取り入れるとよいです。

形態の目安	お米	人参	小松菜	白身魚(タラ)
<b>初期</b> (生後5~6か月)	10倍がゆ 	ペースト状 	ペースト状(葉のみ) 	ペースト状 
<b>中期</b> (生後7~8か月)	7倍がゆ 	3ミリ角 	刻み(葉のみ) 	粗めにつぶす 
<b>後期</b> (生後9~11か月)	5倍がゆ 	5ミリ角 	5ミリ程度 	5ミリ角程度 
<b>完了期</b> (生後12~18か月)	軟飯 	1センチ角 	1センチ程度 	一口大 

※あくまで目安の大きさです。とろみ等をつけて食べやすくしてください。

## 離乳食開始の目安

- 離乳食をはじめるのは5、6か月頃から
  - ・・・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ましょう。
- 「噛む」という動作は練習が必要です
  - ・・・母乳やミルクを飲むのは、生まれ持った力であり、練習しなくても出来ますが、「噛む」という動作は、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。









## 離乳食の完了は自然に

- 離乳食の完了とは
  - ・・・形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳またはミルク以外の食べ物から摂取できるようになった状態をいいます。
- 生後12~18か月が目安です
  - ・・・食事は1日3回となり、卒乳に向けて母乳やミルクを減らしていきます。その他に1日1~2回の補食を必要に応じて与え、食事や生活リズムを整えていきましょう。




















# 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、みなさん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る時期。
- 🍴 お子さんの様子を見ながら、焦らずゆっくり1さじからはじめましょう。

## 固さ・味つけについて

- ヨーグルトやポタージュ状のものが固さの目安です。
- 基本的に味つけはせずに素材の味を大切にしましょう。



## すすめ方について

- 初めての食材は離乳食用のスプーン1さじからはじめましょう。(P3『離乳食開始から1か月のすすめ方(例)』)を参考に進めてみましょう。
- 栄養は母乳やミルクからとります。母乳やミルクは離乳食の後も満足するまで与えましょう。
- 離乳食を食べさせるときは、お子さんの姿勢を少し後ろに傾けるようにし、スプーンを下唇の上のせて、お子さんが自分で離乳食を口の中に取り込むのを待ちましょう。

※口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。練習することで、口を閉じて飲み込んでくれるようになります。繰り返し練習しましょう。

## 1 食分の目安量

写真は、p3『離乳食開始から1か月のすすめ方(例)』の14日目の目安量です。

### POINT

- よくゆでてすりつぶす、または、裏ごしをしてトロトロの状態にします。
- すりつぶすだけではパサパサして食べづらいことがあります。ゆで汁でのばしたり、水溶性片栗粉でとろみをつけたりしましょう。

おかゆをお米から鍋・炊飯器で作る場合

形態	お米：水
10倍がゆ(5,6か月)	1：10
7倍がゆ(7,8か月)	1：7
5倍がゆ(9-11か月)	1：5
軟飯(12-18か月)	1：2

### 主食

おかゆ(10倍がゆ)  
・・・20g



### 副菜

にんじん(ペースト)  
・・・10g



## Topic : 食物アレルギーについて



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、医療機関やこども家庭センターに相談してみよう。

- **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」は乳幼児期にアレルギーを起こす可能性が高い食品です。  
例) 卵の与え方は、まず沸騰したお湯で 20 分間ゆでます。卵黄のみをとり出し、耳かき 1 杯程度から与えましょう。医療機関が開いている時間に与えると安心です。
- **もしアレルギー反応が起きたら？**
  - ・・・医療機関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。

## 離乳初期Q&A



### Q1 はじめるタイミングは？

A P2『離乳食開始の目安』を参考にはじめてみましょう!

### Q2 何から食べたらいいですか？

A はじめは、おかゆをなめらかにすりつぶして、1 さじから与えます。おかゆに慣れてきたら、野菜(人参・玉ねぎ・かぼちゃ・さつまいも・小松菜・ほうれん草・旬の野菜など) や果物(バナナ・リンゴなど) を与えましょう。野菜はやわらかくゆでてつぶし、果物はすりおろして加熱します。野菜に慣れてきたら、豆腐や白身魚(しらす・タイ・タラ・ヒラメなど)、固ゆでした卵黄なども与えましょう。こうして食べられる食べ物を増やしていきます。詳しくは、P3 を参考にしましょう。

### Q3 離乳食を食べてくれませんか

A 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、母乳やミルクからとっているなので、焦らずゆっくり楽しい雰囲気を進めましょう。

それでも食べてくれないと不安な場合は・・・

- ☆ 母乳やミルクと離乳食の間隔をあけて、お腹を空かせることを意識してみましょう。
- ☆ すりつぶしただけではざらつきが残り、気になるお子さんもいます。裏ごししてなめらかな状態にしてみましょう。

# 離乳中期(生後7~8か月頃)のポイント

- 🍴 2回食。舌と上あごでつぶせるように練習をしましょう。
- 🍴 食材の中に少しずつ粒々を混ぜていきましょう。
- 🍴 色々な味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしてみましょう。

## 固さ・味つけについて

- 舌と上あごでつぶせる固さ。豆腐くらいが目安です。
- つぶした食べ物を口の中でまとめる動きを覚え始めます。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。
- 素材の味もよいですが、昆布やかつおだし・赤ちゃん用だしを使用してみましょう。  
※少量であれば、醤油などの調味料も使えます。牛乳は少量から加熱調理に使えます。



## すすめ方について

- 卵は卵黄から卵白、全卵、魚は白身魚から赤身魚(まぐろ・かつお・鮭※)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開始します。  
※鮭は白身魚ですが、脂肪が多く含まれているので、中期から始めましょう
- 食材の種類・量を少しずつ増やし、形態をアップしてみましょう。
- 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です。

## 1 食分の目安量

野菜煮

・・・30g

副菜



主菜

ツナとかぼちゃのマッシュ  
・・・15g



POINT

- 肉や魚は繊維が多く、食べづらいことが多いです。野菜、芋類と混ぜてとろみをつけると食べやすくなります。
- 繊維を断ち切るように細かく刻んだりしましょう。

POINT

少しずつ粒感を出しましょう。柔らかかくゆで、とろみをつけてあげましょう。

主食

おかゆ(7倍がゆ)

・・・60g



※あくまで目安の量です。

## 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。初期の頃に食べる量が少なくても、2回食に進めていきましょう。焦らずに練習を繰り返してみましょ。う。
- 食べる時間がだんだん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回食のリズムができてからと考え、ゆったり進めましょ。う。

## 口の動き



- 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



- 数回もぐもぐして舌で押しつぶし、咀嚼する

参考：医歯薬出版「食べる機能の障害」



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めるようになります。

1回の献立で、炭水化物・たんぱく質・野菜がそろうようにしましょう。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もよいですが、素材の味も活かせるよう、別々に食べる日があるとよいです。

## 離乳中期Q&A

### Q 1 固さや大きさを変えると食べなくなりました(えづく・口から出す)

A 急に固さや大きさを変えていませんか?ペースト状の離乳食を食べていたお子さんにとって急に粒々が増えると食べづらいです。お子さんの噛む力をみて、徐々に粒々を増やしていきましょう。また、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくしてあげるのも一つです。

### Q 2 どの時間帯にあげたらいいのかわかりません

A 生後9か月頃を目安に3回食にしていきます。基本的に保護者のあげやすい時間帯でよいですが、朝と昼や昼と夜、朝と夜など、保護者が食べるご飯の時間帯にあげると3回食にもっていきやすいです。

### Q 3 丸飲みしている気がします

A 離乳食の形状がお子さんにとって簡単に食べられてしまうのかもしれませんが。少しずつ、粒々を増やし、水分を減らしてみましょ。う。また、「もぐもぐ」とお子さんに声掛けをしながら様子を見ましょ。う。食事のスピードがはやかったり、ひとくち量が多いのも、丸飲みの原因になります。一度お子さんが食事をしているときに、食事のスピードやひとくち量の確認をしてみましょ。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カミカミできるようになります。
- 🍴 食事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。

## 固さ・味つけについて

- 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、5ミリ~8ミリ角くらいに刻みましょう。
- 少量の油やバターも使用できます。
- 大人の食事からの取り分けもチャレンジしてみましょう。



## すすめ方について

- 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、授乳のリズムに沿って、母乳またはミルクを与えましょう。次の食事に影響がないようにします。欲しがらなければ無理にあげる必要はありません。
- 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。
- 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OK)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。
- 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、お子さんが真似できるようにしましょう。
- 手づかみ食べもできるようになってきます。つかみやすい食材も用意してあげましょう。

## 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、食事前のおやつ(補食)や母乳・ミルクは、2~3時間はあけるようにしましょう。
- 味つけや素材の味に飽きたのかもしれませんが。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、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、味つけを変えたり、固さを変えたり、しばらく時期をあけたりして、何度も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、一緒に楽しく食卓を囲む経験をさせてあげましょう。食ベムラがあっても問題はありません。



## 1 食分の目安量

## 離乳後期Q&A



### Q1 手づかみ食べのすすめ方は？

A 徐々に手づかみ食べが出来るようになっていきます。スティック状に切る、薄い輪切りにするなど、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。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。



### Q2 食べたものを口から出します(もぐもぐしません)

A 離乳食の形状がお子さんに合っていないのかもしれませんが、噛む力がまだ十分に発達していない状態で、硬いものや大きいものをあげていることが考えられます。お子さんの噛む力や、食事のスピードをみて、進めてみてください。形を小さくしたり、とろみをつけてみましょう。また、食事中に「もぐもぐしてね」などの声掛けをして咀嚼そしゃくを促してあげてくださいね。

### Q3 食事量の増やし方、ミルクの減らし方が分からない

A 3回食になると、60～70%は食事から栄養をとります。P12『赤ちゃんの食事の目安』を参考に、母乳またはミルクの量を減らし、食事の量を増やしてみましょう。

# 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。

## 固さ・味つけについて

- 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、まだ噛む力は弱く、硬いもの(お肉)、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、さつまいも)など、苦手な食材があるかもしれません。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。
- つまりやすいミニトマト・ブドウなどは、1/4に切って与えるなどの工夫をし、<sup>ごえん</sup>誤嚥の危険性がある、もち・ナッツ等は、まだ与えないようにしましょう。
- 調味料はケチャップやソース類、はちみつの使用ができます。



## 進め方について



- 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回食をしっかりとれていれば、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、ひとくち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、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)を与えるときは、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、さつまいも、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。
- 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。
- いろいろ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。保護者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。





## 離乳完了期Q&A

### Q1 おやつ(補食)について、何をどのくらい与えたらいいですか

A 生後12～18か月は活動量が増え、3回の食事だけでは必要な栄養がとれません。1日1～2回程度の補食を取り入れ、栄養を補いましょう。補食の目安量は、1回の食事量の1/3程度です(約100kcal)。

おにぎり60g  
(1回の食事量の半分程度) /90kcal



食パン(8枚切り1/2枚)  
23g/60kcal



牛乳100ml/65kcal



バナナ(1/2本)60g/55kcal








### Q2 大人の食事を取り分ける方法がわかりません

A お子さんの噛む力に合わせて具材を切り(細かく切るなど)、柔らかく煮て、味つけをする前に取り分けてみましょう。もしくは、大人が食べる料理を取り分け、お湯やだし汁を足して味を薄めるなどしてみましょう。  
離乳食から、幼児食、大人の食事へとステップアップします。家族で同じ食卓を囲むようになるので、この機会に家族の食事も見直してみましょう。






















# 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 <small>※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</small>		
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 <small>*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</small>	と 食後 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、管理栄養士といった専門職がいます。

離乳食はもちろんのこと、離乳食以外の育児に関することで聞いてみたいことや、不安なこと、相談などがあったら、気軽にこども家庭センターへ連絡してくださいね。



## 栗東市 こども家庭センター 母子保健係

〒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**