



# 離乳食をスタート ～食の自立への初めの一步～



## ♥ 離乳食はなぜ必要？開始の目安と進め方

- ・ **栄養** 母乳やミルクだけでは足りなくなる栄養素を補う。特に鉄分！
- ・ **そしゃく** 食べ物をかむ能力をつける。吸うから食べるへ！
- ・ **味覚** 豊かな味覚と、食生活を築く基礎づくり。いろいろな味を知っていく
- ・ **開始目安** 生後5～6か月ごろ からだの機能が発達し、食べ物を受け入れる準備が整ってくる

### 離乳食開始のサイン

- ・ 首のすわりがしっかりしている
- ・ 5秒くらい座れる
- ・ 大人の食べているものに興味を示す
- ・ 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

- ・ **食材** 赤ちゃんの消化吸収は未熟。炭水化物(ごはん)からスタート。たんぱく質(肉・魚など)はすこしずつ様子を見ながら



## ♥ 離乳食の与え方のお約束！

### かたい物、大きい物はかめない、飲み込めない

赤ちゃんはいきなり固形物を食べられるわけではなく、少しずつ「かむ」練習が必要です。最初はおかゆなどトロトロのものから！

### 塩分、脂肪分は控えめが基本。味がしないうらいがちょうどいい

赤ちゃんの腎機能は未熟で、塩分が多いと体に大きな負担に。また、脂肪を消化する能力も未熟。離乳食の味付けは薄味に！

### 注意する食品

はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないように。

牛乳：飲むのは1歳を過ぎてから。離乳食の食材としては1歳前から加熱して使用できます。

### スプーンは共有しない、口移しをしない

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし菌はいません。スプーンの共有や口移しで大人のむし菌を赤ちゃんに移さないように！

### 食材は必ず加熱が鉄則！衛生面も気を付けよう

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いです。特に離乳食は、つぶしたり刻んだりするので、細菌感染の機会が多いものです。食材はすべて火を通します。調理器具もていねいに洗い、熱湯消毒しましょう。手もきれいに洗いましょう。食事の前には赤ちゃんの手をきれいにすることも忘れなく。

### アレルギーで気をつけたいこと

特定の食物をとった後に、アレルギー反応により皮膚や呼吸器、消化器、全身に症状が現れる場合があります。皮膚が荒れてバリア機能が低下していると、食物アレルギーを発症しやすいといわれています。肌の保湿をしっかりと行い、バリア機能を高めましょう

○はじめての食材は1日1種類、離乳食用のスプーンで1さじからスタート。なるべく午前中に

○離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。少量で様子を見ながら食べさせましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めましょう

# 離乳食の進め方の目安



月齢	生後 5～6 か月頃	7～8 か月頃	9～11 か月頃	1 歳～1 歳 6 か月頃	
離乳食の回数	1 日 1 回	1 日 2 回	1 日 3 回	1 日 3 回 + 捕食 1～2 回	
授乳の回数	食後 + 赤ちゃんが 欲しがるだけ	(母乳)赤ちゃん 食後 + が欲しがるだけ (育児用ミルク) 1 日 3 回程度	(母乳)赤ちゃん 食後 + が欲しがるだけ (育児用ミルク) 1 日 2 回程度	一人ひとりの離乳の進行 および完了の状況に応じて 与える	
食べ方の目安と ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>★子どもの様子をみながら 1 日 1 さじずつ始め、少しずつ増やす</li> <li>★母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> <li>★離乳食に慣れることが目的。あせらずに</li> <li>★スタートから 1 か月位たち、上手に飲み込めるようになったら、2 回食に進める</li> <li>★卵は卵黄(固ゆで)から始める。慣れてきたら全卵が使える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★1 日 2 回食で、食事のリズムをつけていく</li> <li>★いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★食事のリズムを大切に、1 日 3 回食に進めていく。朝、昼、夜と食べるのが理想的</li> <li>★家族一緒に楽しい食卓体験を</li> <li>★鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー、緑黄色野菜等を取り入れる</li> <li>★フォローアップミルクは、牛乳に不足している鉄などのミネラルやビタミンを多く含んでいる。必要に応じて(離乳食が順調に進まない等)使用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★1 日 3 回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える</li> <li>★自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める</li> <li>★形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養のほとんどが離乳食からとれるようになれば完了。しかし、急に大人と同じものを食べられるようになるわけではないため、食材の選び方や形態には気を配る</li> </ul>	
食事の目安	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)  煮くずれするくらい軟らかく煮る ドロドロ状に	舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)  ゆでて 3～5mm 角に切り、粗くつぶす	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)  ゆでて 5～8mm 角に切る	歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらい)  ゆでて 1cm 角に(または手づかみ食べができるよう細長く)切る	
1 回あたりの目安量	穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80g	全がゆ 90g～軟飯 80g	軟飯 90g～ごはん 80g
	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	魚 又は	慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚などを試してみる	20～30	15g	15～20g
	肉 又は		10～15g	15g	15～20g
	豆腐 又は	30～40g	45g	50～55g	
	卵 又は	卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3	
	乳製品	50～70	80g	100g	

上記の量は、あくまでも目安であり、子供の食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する

成長の目安	母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入し、成長曲線のカーズに沿っているかどうか確認する			
咀嚼機能の発達の目安	口の中に入った食べものを、飲み込める位置まで送ることができる	口の前の方を使って食べ物を取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える	舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える



# 離乳食の食べ始められる時期と食材の目安

食材	生後 5~6 か月頃	7~8 か月頃	9~11 か月頃	1歳~1歳6 か月頃	
炭水化物	米	全がゆ(10倍)	全がゆ(7倍)	全がゆ(5倍)→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	食パン(パンがゆ)		ロールパン	
		育児用ミルク・スープなどでさっと煮る		やわらかいパンは小さくちぎる。トーストはミルクに浸す	ロールサンドすると手に持って食べやすい
	麺類	うどん、そうめん、マカロニ、スパゲティ			
いも	とろとろに煮て、刻む	やわらかくゆで、米粒大に刻む	やわらかくゆで、1~2cm位の長さにきる	やわらかくゆで、2~3cm長さに切る	
	じゃがいも、さつまいも	さといも、やまいも			
ビタミン・ミネラル	野菜(淡色・緑黄色)	やわらかくゆで、すりつぶす。湯、だし汁、野菜スープ等でゆめる	蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶして、スープなどでゆめる	つぶし方を粗めにする	
		大根、かぶ、きゃべつ、白菜、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト(皮なし)、ブロッコリー(つぼみの部分)、ほうれん草(葉先)、小松菜(葉先)	レタス、きゅうり、なす、カリフラワー、ねぎ	食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮れば、ほとんどの食材が使用できる	
	海藻類	わかめ、のり	やわらかく煮て刻む		
	果物	調理形態に注意すれば、ほとんどのものが使用できる			
たんぱく質食品	魚	しらす干し、白身魚(たい、ひらめ、かれい等)	赤身魚(まぐろ、さけ、かつお*等)	青皮魚(いわし、あじ、さんま*等)	えび、いか*、たこ
		★しらす干しは熱湯に通し、よく塩抜きする	ツナ水煮缶(熱湯をかけ塩分を抜く)	たら* 貝類(やわらかい部分)	
	肉	ゆでてすりつぶしてとろみをつける	ゆでて細かくほごす	青皮魚は十分に加熱する	ゆでて、細かくきざむ
			鶏肉(ささみ→胸、もも肉へ)	鶏レバー、豚・牛の赤身肉	ハム、ウインナー(無添加、低塩)
	大豆製品		ひき肉状、または凍らせてすりおろし調理する	ひき肉状にして調理	少量を使用。ゆでて調理
		豆腐、きなこ、無調整豆乳	納豆、高野豆腐	大豆	油揚げ、厚揚げ、がんもどき
卵	ゆでてすりつぶす	ゆでてつぶす・刻む 高野豆腐は乾燥のまますりおろす	やわらかく煮てつぶす	油抜きをする あえて使う必要はない	
	卵黄(固ゆで)から全卵へ	全卵		生卵以外何でも良い	
牛乳・乳製品		牛乳(料理使用分のみ) プレーンヨーグルト 塩分・脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズ)	プロセスチーズ(終わり頃から)	牛乳(飲用もOK)	
調味料	だし汁(天然だし使用)	塩、しょうゆ、砂糖、みそ、バター、植物油、酢	ケチャップ、マヨネーズ	はちみつ	
		ごく少量を使用			

\*アレルギーを起こしやすいもの。アレルギーの心配、可能性のある場合は、医師の指導のもと進めましょう

## 避けたい食品

- 生(加熱していない)肉、魚、卵
- にんにく、しょうが、わさび、からし、こしょうなどの刺激の強い香辛料
- コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどの嗜好品
- いかに、たこ、こんにやくなど噛みにくいもの
- 漬物、つくだ煮などの塩分が多い食品
- ナッツ類、もちなどのどにつまりやすいもの