



R6. 4~



すくすく離乳食



離乳食の
すすめ方



福知山市 子ども政策室

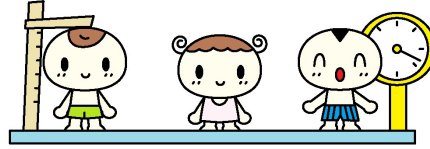




～離乳食を始めるまえに知っておきたいこと～

* 離乳食ってなあ～に？ *

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるようになるプロセスのことです。おっぱいを飲むことは本能ですが、食べることは学習して覚えていくものです。



* 離乳食はなぜ大切なの？ *



栄養を補給する

3か月頃には体重が生まれた時の約2倍に、1年もすれば約3倍に成長します。ここまで成長するには、食べ物からいろいろな栄養を補うことが必要になります。



そしゃくの練習・消化吸収機能を発達させる

食べ物を飲み込んだり、噛み砕いたりする「そしゃく」能力を身につける基礎になります。また、母乳やミルク以外の食べ物で、消化器官が刺激され、消化吸収の機能が発達します。



食習慣の確立、精神発達にも役立つ

食生活や食習慣を作ります。味覚だけでなく脳や心も発達させ、食べる楽しみも覚えます。

* 離乳食開始のチェックポイント *

◎いつから始めるの？

赤ちゃんが母乳やミルク以外の食品を消化吸収する力がついてくる5か月から6か月頃です。離乳食の開始が遅くなるとリズムがつきにくく進みにくい場合があったり、早すぎてもアレルギーになりやすいことがあります。※食物アレルギーを心配して自己判断で離乳食の開始や特定の食品を遅らせても、アレルギーの予防効果はありません。



◎離乳食開始のサインは？

- ★首のすわりがしっかりしている
- ★支えてあげると座れる
- ★家族の食事に興味がある、食べる様子をじっと見たり、口をモグモグさせる
- ★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



◎離乳の完了は？

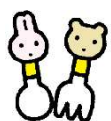
形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとるようになる1歳から1歳6か月頃が目安になります。

* 離乳の完了とは母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

◎離乳の準備は？

離乳開始前にスプーンの練習や、果汁・イオン飲料・お茶などを与える必要はありません。

果汁やイオン飲料は糖分が多く、食欲がなくなり母乳や育児用ミルクの量が減ったり、低栄養状態、ビタミンB1不足になることがあります。





～ 離乳食を進めてみよう！ 5～6か月頃 初期 ～

目標：母乳やミルク以外の食べ物に慣れながら、口を開けてゴックンと飲み込めるようになること。

◎離乳食の固さ

- ・最初は粒のないなめらかにすりつぶした状態（ペースト状）でポタージュくらい固さ。
- ・慣れてきたら、水分を減らして（ジャム状）に少しずつ固さを増やします。

◎1日の食事のリズム

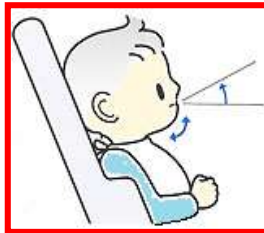
- ・子どもの様子を見ながら毎日**ほぼ同じ時間**に
1日1回1さじずつ始めましょう。
- ・今までの授乳時間の中の1回を離乳食+授乳にします。

スケジュール例(目安)

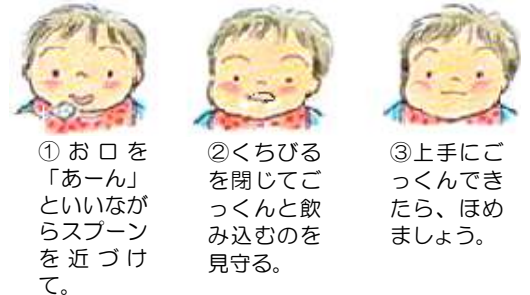


◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・舌は**前後**に動きます。
- ・口もとが見えるような抱き方で、スプーンを下唇にのせ、口が閉じたらスプーン水平に引き抜きます。
(P. 6も参照)



【飲み込みやすい姿勢】



◎離乳食の進め方

- ・量：まず舌ざわりと味に慣れることが目的です。**1日1品1さじずつ始めて**、量と種類を少しずつ増やしていきましょう。新しく使う食品も同様に進めます。
離乳食が終わったら**母乳やミルクは飲みただけ飲ませてあげましょう。**
- ・味：調味料は必要なく、**お湯・だし汁・野菜スープ・粉ミルク等でのばす程度。**

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	→30
米がゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	→30
野菜類							1	2	3	4	5	6	7	8	9	→30
たんぱく質											1	2	3	4	5	→30

→ 少しずつ増やす

- ・進め方 **なめらかにすりつぶしたおかゆ** → **つぶした野菜、じゃがいも** →

つぶした豆腐、白身魚 → **固く茹でた卵の卵黄、果物**

笑顔で声をかける等、楽しく食べる環境や雰囲気づくりを心がけましょう。

- 穀類 → 10倍がゆ(つぶす)・パンがゆなど
 - 豆腐 → 火をとおしてすりつぶす
 - 卵類 → 豆腐・魚が食べられるようになったら、6か月頃から固くゆでた卵の卵黄をつぶして耳かき1杯程度から(※卵白は与えない)
 - 乳製品 → プレーンヨーグルトを6か月後半頃から
 - 野菜 → アクや香りの少ないものを、やわらかくゆでてよくつぶす
 - 果物 → まず野菜に慣れさせてから使う、やわらかく煮てすりつぶす など
- ※はちみつ、黒砂糖は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しましょう！！



ステップアップの目安



離乳食を始めて1か月くらいたち、上手にごっくん出来たり、子ども茶碗に半分くらいのおかゆを食べるようになったら2回食へ進めましょう。



～ 離乳食を進めてみよう！ 7～8か月頃 中期 ～

目標：食べ物を舌と上あごで潰して食べられるようになる。

◎離乳食の固さ

- 舌と上あごでつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さにしていきます。
- 指で簡単につぶせる固さで、粗つぶし～細かいみじん切りくらいの大きさが適当です。
- 食べにくそうなら水溶性片栗粉などでトロミをつけてあげてもいいですね。

◎1日の食事のリズム

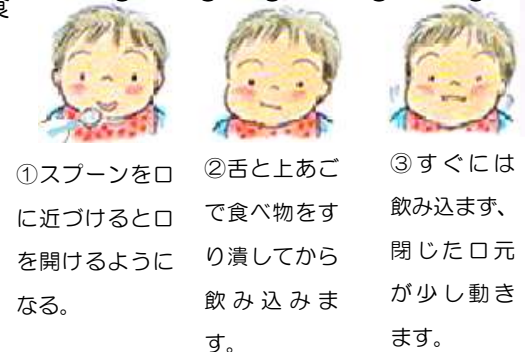
- 毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日2回の食事リズムをつけていきましょう。

スケジュール例(目安)



◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- 舌は前後と上下に動きます。
- 唇やあごに力を入れることが出来るようになり、食べ物を舌で押しつぶしながら食べます。
- 舌でつぶしているのを確認してから次のひとさじをあげましょう。



◎離乳食の進め方

- 量：
 - ★ごはん → 7倍がゆ50g→80g (赤ちゃん茶碗1/2杯～軽く1杯)
 - ★たんぱく質→肉・魚10～15g、または豆腐30～40g、または卵黄1個～全卵1/3個、または乳製品50～70g
 - ★野菜・果物 → 20～30g
- 食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
- 苦手なものや食べにくいものは形を変えたり少し間をあけて与えてみましょう。
- 栄養の主体はまだ母乳やミルクです。食後に飲みただけ飲ませてあげましょう。

【足底が補助板につく】

7倍がゆに慣れたらつぶさず、分量も少しずつ減らしていきます。

- 味：だし汁が主で味付けはほんの風味づけ程度です。しょうゆ・みそ・砂糖・塩・油脂類が少量使えます。
- 裏ごしする必要はなく、スプーンなどの背でつぶす程度。野菜や豆腐は粗つぶし・魚や肉はほぐして使います。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きます。

- 穀類 → 7倍がゆ(粗つぶし)・パンがゆ・うどん・そうめんなど
- 卵類 → 卵黄の量を少しずつ増やし1個分ほど食べられたら、8か月頃から卵白も同じく耳かき1杯程度から。卵白の量を少しずつ増やし全卵で1/3個まで。
- 豆類 → 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし
- 油類 → バター・植物油
- 魚類 → 8か月頃から赤身も使える、粗つぶし
- 海藻 → 細かくみじん切りにし、トロトロ煮
- 肉類 → 鶏ささみ・レバー・赤身肉(薄切り肉の脂身をとってみじん切りし粗つぶし) ※脂の少ないものを選ぶ
- 乳製品 → カッテージチーズ・プレーンヨーグルト
- 野菜 → やわらかく煮て粗つぶしやみじん切り(※緑黄色野菜も使っていく)



ステップアップの目安



やわらかいものを舌でつぶして上手にモグモグできたり、2回食をおいしそうに食べていたら次へ進めましょう。9か月頃から1日3回食にしていきましょう。



～ 離乳食を進めてみよう！ 9～11か月頃 後期 ～

目標：「噛む」ための基礎づくり。前歯で噛みきり、歯ぐきで噛みつぶす練習をしっかりと。

◎離乳食の固さ

- ・赤ちゃんの歯ぐきでつぶせる完熟バナナくらいの固さにしていきます。
- ・指で少し力を入れてつぶせるくらいの固さで5mm角～1cm角の大きさが適当です。

◎1日の食事のリズム

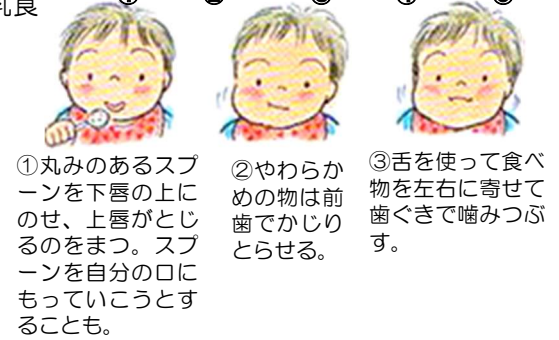
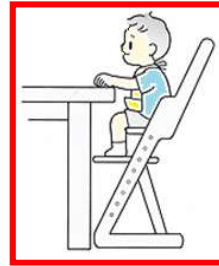
- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。

スケジュール例(目安)



◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・舌は前後・上下・左右にも動きます。
- ・舌でつぶせない離乳食は左右に寄せて歯ぐきでつぶしてカミカミします。丸のみしているようならやわらかさをチェックして。
- ・手づかみ食べを始めます。



◎離乳食の進め方

- ・量 {
 - ★ごはん → 5倍がゆ90g～軟飯80g (赤ちゃん茶碗軽く1杯くらい)
 - ★たんぱく質 → 肉・魚15g、または豆腐45g、または全卵1/2個、または乳製品80g
 - ★野菜・果物 → 30～40g

食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。

主食(穀類) + 主菜(たんぱく質の魚・肉・卵など) + 副菜(野菜・果物など)を組み合わせてバランスを考えましょう。

- ・鉄の不足には十分配慮し、赤身魚・肉・レバーを取り入れたり、牛乳・乳製品の変わりに育児用ミルクを使用する等工夫しましょう。フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではありませんが、体重増加がみられない場合や離乳食が進まず鉄欠乏のリスクが高い場合、必要に応じて使いましょう。
- ・味：だし汁を中心に大人より薄めの味付けに。少量のケチャップ・マヨネーズも使えます。
- ・手でもてるような形の食事もとりにいれて、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。7～8cmくらいが持ちやすいですよ。太さも調節してみてください。
- ・大人の食事からとりわけて離乳食に活用しましょう。
- ・家族一緒に食事をし、食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。
- ・食後の母乳やミルクは、離乳食の量が増えれば次第に減り飲まなくなってきました。欲しがれば与えますが、しっかり食事を食べられるようにリズムをつけましょう。

- 穀類 → 5倍がゆ(つぶさない)・やわらかいごはん・パン・うどん・そうめん・カニ・スパゲティなど
- いも類 → やわらかく煮てサイコロ状
- 油類 → バター・植物油
- 豆類 → 豆腐はサイコロ状・納豆や煮豆はみじん切り
- 肉類 → 鶏肉やひき肉、牛・豚の赤身薄切肉やひき肉・レバー
- 野菜 → 緑黄色野菜と淡色野菜とり混ぜて
- 卵類 → 全卵(1/2個まで)をしっかり加熱
- 魚類 → 背の青い魚は少しずつ様子を見て使う
- 乳製品 → チーズ・牛乳を少量料理に使う(牛乳を飲ませるのは1歳から)
- きのこ → よく煮て細かくみじん切り



ステップアップの目安



1歳頃に向けて1日3回食のリズムをしっかりとつけていきましょう。味覚や食習慣もこの時期に形成されます。乳幼児期に濃い味に慣れないように、薄味を心がけましょう。



～ 離乳食を進めてみよう！ 1歳～1歳6か月頃 **完了期** ～

目標：1日3回の食事リズムを整え栄養のほとんどを食事からとれ始めよう。

◎離乳食の固さ

- ・前歯で噛みきれ、歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらいの固さ)にしましょう。
- ・1cmの厚さでいちょう切り～輪切りくらいの大きさにします。

◎1日の食事のリズム

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えます。
- ・おやつ(補食)は食事に影響しない量と時間を決めて与えましょう。1日2回程度が目安です。

◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・自分で食べたがる時期です。まだ手づかみがメインですが、スプーンを持たせて練習もしていきましょう。



スケジュール例(目安) 離乳食 

7:30	10:00	12:00	15:00	18:30
	おやつ コップで 		おやつ コップで 	
①	②	③	④	⑤
				

① 手づかみ食べを十分にさせ、自分で食べる楽しみを増やす。
② スプーンなどを使った食べる動きを覚えさせる。

◎離乳食の進め方

【まっすぐに座ってひじがテーブルにつ

- ・量 {
 - ★ごはん → 軟飯90g、ご飯なら80g程度
 - ★たんぱく質→肉・魚15～20g、または豆腐50～55g、または全卵1/2～2/3個、または乳製品100g
 - ★野菜・果物 → 40～50g
- ・食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
主食(穀類)＋主菜(たんぱく質の魚・肉・卵など)＋副菜(野菜・果物など)を組み合わせてバランス良く食べましょう。
- ・味：大人より薄めの味付けにして、香辛料は避けましょう。
- ・1日3回の食事とおやつ・牛乳などで栄養を補給します。
ミルクから牛乳へ移行していきましょう。牛乳を与える場合は、1日200～400mlを目安にコップやストローで飲ませましょう。
※牛乳はたくさん飲ませすぎると、鉄欠乏性貧血になることがあります。
- ・大人とほとんど同じものが食べられるようになりますが、固さや味に注意してあげましょう。
- ・雰囲気大切に家族一緒に食べるようにしましょう。

◎おやつとの与え方

- ◆子どもは胃の容量が小さく、3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあるので、それを補うためにおやつを与えます。3回の食事をしっかり食べている場合には、おやつを必ず与える必要はありません。
- ◆おやつの時間・量・内容
 - ・1日1～2回、おやつから次の食事まで2～3時間空けるようにしましょう。
 - ・食事ですりきれないビタミンやミネラル類をとれるよう果物や野菜を使ったり、ヨーグルトやおにぎりなどもいいでしょう。
 - ・大人に比べて水分を必要とするので、牛乳・お茶などの飲み物を組み合わせましょう。
 - ・市販のお菓子は糖分・塩分・脂肪分が多いものを避けましょう。

◎歯のケアについて

歯が生え始めたら歯のケアもしていきましょう。食後にお茶や湯ざましを飲ませたり、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。





～離乳食をスムーズに進めるために～注意するポイント～

◎離乳食の作り方で注意すること

- ◆食べ方には**個人差**があるので、子どもの様子に合わせて少しずつ固くするよう進めましょう。
- ◆素材の味をいかしながら薄味を心がけましょう。
- ◆加熱調理をして衛生面や固さ、アレルギーに気をつけましょう。
- ◆調味料は7～8か月頃から月齢に合わせて少量使えます。香辛料は2歳頃まで控えましょう。
- ◆食材は新鮮なものを選び、手や器具を清潔にし、衛生に注意して調理しましょう。
- ◆大人の食事からのとりわけは、味つけ前にわけたり、出来上がりの味を薄めたりします。
- ◆大人から菌が感染する可能性があるので与えるときは**口移しで与えない**ようにしましょう。

◎離乳食の材料で注意すること



- ◆卵 → 固ゆで卵の卵黄から始め、慣れてきたら卵白へ。様子を見て全卵に。アレルギー体質のお子さんはお医者さんに相談しましょう。



- ◆魚 → 初めは白身魚から、7～8か月頃は赤身の魚、9か月以降は青背の魚などを様子を見ながらとりいれましょう。



- ◆はちみつ・黒砂糖 → 乳児ボツリヌス症予防のため、**満1歳までは与えません**。



- ◆牛乳 → 鉄分が体に吸収されにくく、多飲すると消化管出血が見られるなど鉄欠乏症になることがあるので、飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。
(料理に少量使う分は問題ありません)

※食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合、自己判断で対応せず必ず医師の診断に基づいて離乳食を進めてください。



★食べさせるときのポイント1★

赤ちゃんが食べ物を取り込む動きや飲み込む動きは・・・

食べ物を目で見て確認する。

下唇に食べ物が触れると口を開ける。

※食べ物やスプーンなどで下唇に刺激をあたえる。

下唇にスプーンがのると口を閉じる。

※スプーンを下唇にのせて自然に閉じるのを待つ。

舌の前方から後方に食べ物が移動する。

※子ども自身が上唇で食べ物を取り込んだらスプーンを水平に引き抜く。

食べ物は押しつぶされたり、歯ぐきですりつぶされたりする。

食べ物は小さなかたまりとなって、奥に移動し最終的に飲み込まれる。

★食べさせるときのポイント2★

言葉かけをしましょう

離乳期の赤ちゃんも、言葉かけはちゃんとわかっています。
「おかゆですよ。モグモグ。ゴックン。」「はい、今度はお豆腐。おいしいでしょう。」「これでおしまい、ごちそうさま。」など食べ物の味や食べることの楽しさを笑顔で伝えましょう。



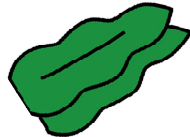


離乳食を作ってみよう！～手づくりだしのとイ方を覚えよう～

5～6か月頃から 【昆布だし】

<材料>

水 2.5カップ(500ml)
昆布 5cm×10cm 1～2枚



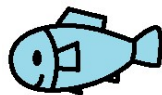
<作り方>

1. 昆布はさっと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
2. 鍋に水と昆布を入れ、1時間ほどつけておく。
3. 弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。

7～8か月頃から 【かつおだし】

<材料>

水 2.5カップ(500ml)
かつお節 15g



<作り方>

1. 鍋に分量の水を入れ、煮立ったらかつお節を入れ、弱火で2分ほど煮る。
2. 火をとめ、少しおく。
3. かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

注意) かつお節をしぼると苦味が出るので、しぼらないようにしましょう。

7～8か月頃から 【和風だし(かつお・昆布の合わせだし)】

<材料>

水 2.5カップ(500ml)
昆布 5cm×10cm 1枚
かつお節 15g



<作り方>

1. 昆布はさっと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
2. 鍋に水と昆布を入れ、1時間ほどつけておき、火にかけ沸騰する直前に取り出す。
3. かつお節を入れ弱火で2分ほど煮る。
4. 火をとめ、かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

9か月頃から 【いりこだし】

<材料>

水 2.5カップ(500ml)
煮干し 10g



<作り方>

1. 煮干しは頭とはらわたを取り除き、身を縦にさく。
2. 鍋に水と煮干しを入れ、数時間つけてうまみを出す。
3. 火にかけ、2～3分沸騰させ火を止める。
4. ペーパータオルでこす。



離乳食を作ってみよう!

5～6か月頃から 初期

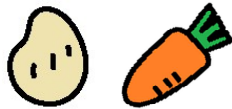
根野菜のマッシュ

<材料>

じゃがいも・人参・かぼちゃ等の根野菜
だし汁・粉ミルク・お湯等

<作り方>

1. 根菜はゆでて裏ごしする。
2. 鍋に入れ、だし汁等を加えてトロリと煮る。



5～6か月頃から 初期

葉野菜のくず煮

<材料>

ほうれん草・小松菜・キャベツ等の葉野菜
だし汁・お湯等

*水溶き片栗粉



<作り方>

1. 葉野菜はゆでて裏ごしする。
2. 鍋に入れ、だし汁等を加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。

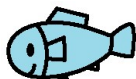
5～6か月頃から 初期

白身魚のすり流し

<材料>

タラ・ヒラメ・カレイ・釜揚げしらす等
だし汁・お湯等

*水溶き片栗粉



<作り方>

1. 白身魚をゆで、すりばちですりつぶす。
2. 鍋に入れ、だし汁等を加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。

水溶き片栗粉の作り方

片栗粉1対水2の割合で溶いたもの
最後に加えて完全に煮立たせて火を
通しましょう。



お家にある食材や季節の食材で
いろいろな食べ物や味に慣れ
させましょう。
固さや水分量はお子さんに
あわせてあげましょう。



【計量カップ】

1カップ200mlのものが一般的です。

注) 炊飯器についているカップは、1カップ180mlです。






【量スプーン】

小さじ1=5ml 大さじ1=15mlです。

注) 何本もセットされている場合、必ず確認しましょう。
一番小さいスプーンが小さじ1とは限りません。



離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に遅めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		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	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省、子ども家庭庁 「授乳・離乳の支援ガイド」

2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会 P34 より抜粋