

はじめに…

離乳食ってなあに



- ・母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、成長するために、食べ物からエネルギーや栄養素をとらなければ足りなくなる時期がきます。赤ちゃんは成長や発達に合わせて、「食べる」練習をしていきます。それに合わせて作る食事が離乳食です。
- ・「おいしいね」と共感できる大人との関係があって、食べることが上手になっていきます。
- ・家族一緒に食べることの楽しさを感じながら、赤ちゃんの情緒も豊かに育まれます。

離乳食、いつから



スタートの目安

生後5～6か月になり、以下のようなサインが見られたら、スタートするとよいでしょう

大人の食事に興味しんしん 大人が食事をしているときに、口を開けたり、食べたそうなきぐさを表す	支えるとおすわりができる 首のすわりがしっかりし、支えてあげればすわれる
授乳の時間が一定になってきたら 授乳のリズムが整ってくる	哺乳反射が減ってきた スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

食中毒に注意しましょう



・以下の点に注意し、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ましょう。

○手洗いをしっかりと行い、食器を清潔に保ちましょう。

○食べ残しは与えないようにしましょう。

○十分に加熱をしましょう。



離乳食の時間（例）

	月 齢 離乳食（回）	5～6か月頃 1→2回	7～8か月頃 2回	9～11か月頃 3回	12～18か月頃 3回
午前 6時	↑↓				朝ごはん
午前 10時	↖↗	1日1回ミルクや母乳の前に 			おやつ
正午	↑	/			昼ごはん
午後 2時	↗↖				おやつ
午後 6時	↑↓				夕ごはん
就寝前	↖↗				/

授乳している期間はおやつは不要です。朝・昼・夕の食事リズムになってはじめておやつが必要になります。

離乳前期（5～6か月頃）

5～6か月頃になり、スタートの目安が見られるようになったら、離乳食開始の合図。まずは、飲み込むことや味や舌ざわりに慣れることが目的なので、お子さんのペースで焦らずゆっくり進めましょう。

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	就寝前

※母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与えましょう。



- ・1日1回 → 2回
 - ・なめらかにすりつぶした
- ## ポタージュ状
- ・人肌くらいのあたたかさ

卵黄は5～6か月頃から

豆腐、白身魚が食べられるようになったら、卵黄をすすめていきます。固ゆでにして卵黄と卵白に分け、卵黄の部分のみ少量から始めましょう。最初は体調が良い日の午前中がおすすです。

●食品のすすめ方の例

	1週目	2週目	3週目	4週目～
穀類	10倍がゆのつぶしがゆ → 7倍がゆ			
野菜・果物	すりつぶした野菜、果物			
たんぱく質 (豆腐・白身魚・卵等)	豆腐→白身魚→卵黄			

新しい食材を試すときは、ひとさじから始め、食べられたら徐々にひとさじずつ増やしていきましょう。食べる練習の段階なので、量はあまり気にしないで。

食物アレルギー

自己判断でむやみに食品を除去すると、赤ちゃんの成長や発達を損ねる場合があるので、必ず医師の指示を受けましょう。

表示義務のある7品目	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	表示が勧められている21品目	あわび・いか いくら・オレンジ キウイ・牛肉 くるみ・さけ・さば ゼラチン・大豆・鶏肉 バナナ・豚肉 まつたけ・もも やまいも・りんご ごま・カシューナッツ アーモンド
------------	---------------------------------------	----------------	---

フリージング（冷凍保存）について

（おかゆ、だし汁、つぶした野菜等）

- ・1週間を目安に使い切ること
 - ・使う時は再加熱すること
- 使いやすいように、小分けして冷凍すると◎

ベビーフード






月齢に合った固さのものをを選び、上手に利用しましょう。食べ残しは、与えないように注意しましょう。

後半期は軟らかすぎるものもあるので、手作り離乳食も合わせて食べる力を育てましょう。

はちみつ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。

離乳中期（7～8か月頃）

1日2回食になり、生活リズムができてきます。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くと良いです。

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	就寝前
		/			

※母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与えましょう。



- ・1日2回
- ・舌でつぶせる固さ
つぶつぶ状
- ・上あごと舌で押しつぶして食べることができる

食べないときは・・・

味付けもごく少量ならOK

離乳食は、基本的に、素材本来の味で味覚を育てていくこととされていますが、離乳食を食べたがらないときは味をつけることで食べるようになることもあります。

味噌、醤油、砂糖等7か月から使えます。

●食品の調理法と目安量

	食品の種類		目安量	
一回の食事量	きいろ	7倍がゆ	やわらかく炊けば、米粒をつぶさなくてもOK	子ども茶碗半分
		またはパン	小さくちぎって、ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る	
		または芋	蒸す、煮るなどし、粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる	
		またはめん類	そうめん、うどん、マカロニ、細めのスパゲティ等	
		またはJ-ソルク	やわらかく茹で、米粒大に細かく刻む	
	みどり	野菜類	やわらかくゆでる、煮る、炒める等し、刻みや粗つぶしにする	大さじ2強
	あか	魚	赤身魚（まぐろ、かつお、かじき等）もOK	小さじ2
		または肉	鶏のささみを凍らせ、身をすりおろしてなめらかに	
		または納豆	細かく刻み加熱して	大さじ2
		または高野豆腐・豆腐	高野豆腐はそのまますりおろし、おかゆ・煮野菜・みそ汁に入れて加熱	
		または卵	卵黄になれば全卵も可 よく加熱して	全卵 1/3 卵黄 1/3
		または牛乳	調理用に利用	1/4カップ
	または乳製品	プレーンヨーグルト		

離乳後期（9～11か月頃）

1日3回食になります。徐々に母乳・ミルクの回数も減り、離乳食が栄養の中心となってきます。

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	就寝前

※母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しがらだけ与えましょう。



- ・1日3回
- ・家族の料理の取り分けも可
- ・歯ぐきでつぶせる固さ

鉄分を意識して

9か月以降になると体内貯蔵鉄が減少し始めるため、鉄分を多く含む食品を意識して取り入れましょう。

【鉄分を多く含む食品】

レバー、かつお、まぐろ、赤身のお肉、納豆、きなこ、小松菜、ほうれん草等



フォローアップミルク

フォローアップミルクは、母乳やミルクの代わりではなく、牛乳の代用として開発されたものです。絶対に必要なものではなく、離乳食が順調に進んでいれば必要ありません。離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合に使うとよいでしょう。離乳食に使うこともおすすめです。

水分補給

母乳やミルク、離乳食の水分で充分といわれていますが、汗をかいた時や入浴の後など、のどが渇いているようであれば、水や麦茶などの甘みや刺激のない飲みものを与えましょう。

●食品の調理法と目安量

		食品の種類		目安量
一回の食事量	きい	全がゆから軟飯へ	全がゆ＝5倍がゆ(米1:水5)90gから軟飯(米1:水3)80gへ	子ども茶碗7・8分目
		またはパン	小さくちぎってミルクや牛乳に浸して。手づかみならスティック状に	
		または芋	軟らかく煮て粗つぶし	
		またはめん類	軟らかく茹で1～2cmの長さに切る 徐々に長く	
		またはソーレク	プレーンタイプを砕きミルクまたは加熱した牛乳をかける	
	みどり	野菜類	ごぼうやこんにゃく以外ほとんどの野菜等は軟らかく煮ればOK	大きじ2強
		果物	手づかみしたい子には手に持ちやすい大きさに調理	
	あか	魚	青皮魚(いわし、さば、さんま等)もOK	大きじ1
		または肉	豚・牛の赤身ひき肉	
		または納豆	細かく刻み加熱して	
		または高野豆腐・豆腐	高野豆腐はそのまますりおろし、おかゆ・煮野菜・みそ汁に入れて加熱	大きじ3半筋1/21/2カップ弱
		または卵	卵料理全般(しっかり加熱したもの)マヨネーズは加熱してOK	
		または牛乳	調理用に利用	
		またはヨーグルト	プレーンヨーグルト	

離乳完了期（12～18か月頃）

朝・昼・夕の食事におやつといった食事リズムができてきます。親子で楽しく食べて、食べる意欲を大切にしていきましょう。

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	就寝前

手づかみ食べ

食器具を使って食べることにつながる大切なステップです。

持ちやすい形にしたり、小おにぎりにしたり、手づかみ出来る食事がおすすめです。汚れてもいいように、テーブルの下に新聞紙を敷く等の工夫をすることでよいでしょう。

ほどよい空腹感を大切にしながら、きれいに食べることより楽しく食べることを優先しましょう。

おやつ

1歳を過ぎ、朝、昼、夕の食事リズムになり足りない栄養を補うために、おやつが必要になります。

1～2歳 午前1回午後1回 ～150kcal/日が目安です。
適量を小皿に取り分けて、麦茶や牛乳などの水分を上手に組み合わせ、次の食事にひびかない量にしましょう。
赤ちゃんのぐずりや泣きをおやつでごまかさないようにしましょう。

卒乳

卒乳は「1日3回お腹がすいて食事をする」リズムを作るために必要なプロセスです。赤ちゃんが母乳を必要としなくなる時期は個人差があるので、なかなか卒乳できなくても焦らないで。

●食品の調理法と目安量

	食品の種類		目安量	
一回の食事量	きいろう	軟飯からごはんへ	軟飯90gからごはん80gへ	子ども茶碗8分目
		またはパン 8枚切1枚程度	うすく切った食パンをロール状にすると手に持ちやすい	
		または芋	口に入れやすい大きさ、手に持ちやすい形に	
		またはめん類	軟らかく茹で2～3cmの長さに切る	
		またはホットケーキ、ソー芙ルク	プレーンタイプを砕きミルクまたは加熱した牛乳をかける	
	みどり	野菜類	ごぼうやこんにゃく以外ほとんどの野菜等は軟らかく煮ればOK	大きじ3
		果物	手づかみしたい子には手に持ちやすい大きさに調理	
	あか	魚	新鮮で薄味なら干物もOK	1大きじ1/3 3大きじ1/3 全卵1/2 2/3 1/2カップ
		または肉	肉団子や薄切り肉を細かく刻んで ウィナー・ハムも加熱してOK	
		または生揚げ、がんもどき、油揚げ、豆腐	油抜きして	
		または卵	卵料理全般（卵1/2～2/3個）マヨネーズOK	
		または牛乳	調理用のほか、飲み物としてもOK	
	またはヨーグルト	プレーンヨーグルト		

家族の食事を取り分けて（取り分け離乳食）

1日の離乳食の回数が増えてくると、離乳食の用意も大変になってきます。うす味を心がける、大人用の味付け前に取り分ける、軟らかく調理するなどのポイントを抑えれば、大人用の食事から取り分けて調理することも可能です。

●離乳後期（9～11か月）

【家族のメニュー】

- ・ごはん・卵焼き・茹でブロッコリー
- ・きゅうりの酢の物
- ・じゃがいものみそ汁



【取り分けメニュー】

- ・全がゆ（5倍がゆ）
- ・ブロッコリーの卵とじ
- ・じゃがいものみそ汁（わかめ除く）



卵焼きは食べやすい卵としにして

味はうす味で。家の味付けが濃いようであれば2倍程度に薄めて。

●離乳後期（12～18か月）

【家族のメニュー】

- ・ごはん
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・納豆和え
- ・すまし汁・りんご



鮭は骨をとりほぐして食べやすく

【取り分けメニュー】

- ・全がゆ（5倍がゆ）
- ・煮魚ほぐし
- ・納豆和え
- ・すまし汁・煮りんご



りんごは軟らかく煮て

おかゆの作り方

炊飯器を使う	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ機能を活用して一度に炊く（→小分けして冷凍保存） ・コップがゆ 耐熱容器を活用して普通のご飯と一緒に少量炊く
小鍋で作る	<p>米は洗って 30 分位水に浸す。</p> <p>鍋に米（ご飯）と分量の水を入れ、沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮る。火を止めて7～8分蒸らす。</p>
電子レンジ	



おかゆ・軟飯の「作りやすい分量」

	→ → 少しずつ水分を減らして固くしていく → →			
	10倍がゆ（5、6か月）	7倍がゆ（7、8か月）	5倍がゆ（全がゆ）（9～11か月）	軟飯（12～18か月）
米から	米 1/4 カップ 水 500 cc	米 1/4 カップ 水 350 cc	米 1/2 カップ 水 500 cc	米 1/2 カップ 水 200 cc
米から （コップがゆ）	米大さじ 1 水 150 cc	米大さじ 1 水 110 cc	米大さじ 1 水 75 cc	
ご飯から	ご飯 50g 水 250 cc	ご飯 50g 水 150 cc	ご飯 50g 水 120 cc	ご飯 100g 水 60 cc
家族と一緒に				お米 2 合に水目盛 3～4

あくまでも
参考に

この食品いつから ?

	初期 (5、6 か月)	中期 (7、8 か月)	後期 (9～11 か月)	完了期 (12～18 か月)
魚	白身魚 たい・ひらめ・かれい	赤身魚 まぐろ・かつお・かじき	青皮魚 いわし・さんま・さば	
肉		鶏ささみ肉	豚、牛の赤身肉	うす切り肉(刻んで) ハム、ウインナー等
大豆・大豆製品	豆腐(すりつぶし)、 きなこ	納豆(刻み)、 高野豆腐(すりおろし)	大豆 (やわらかく煮てつぶしたもの)	
卵	固ゆでした卵黄	卵黄 1～全卵 1/3		
乳製品		牛乳(調理用) プレーンヨーグルト チーズ(塩分、脂肪の少ない)		牛乳(飲用)
調味料等		味噌、醤油、砂糖等 ごく少量の味付けは○	加熱し、ごく少量ならマヨネーズも○	

災害時に備えて

家庭での備蓄は、最低 3 日分、できれば 1 週間分用意しましょう。

例) □水 (1 人 3L/日) □食料品 □衣服 □懐中電灯、ライター、電池 □タオル
□ウエットティッシュ □救急箱 □常備薬 □保険証・免許証等



お子さんのために

□育児用ミルク □哺乳瓶 □紙コップ □ベビーフード
□紙おむつ、おしりふき □衣服、肌着 □母子健康手帳 □診察券等

共食について

富士宮市では、毎月第 3 日曜日を「食卓の日」と定め、共食を推進しています。

「おいしいね」と声をかけながら共に食卓を囲むことで、赤ちゃんの情緒を豊かに育てることにもつながります。食育の第一歩として、家庭での共食の機会を増やしましょう。

赤ちゃんにとっての一番の栄養は
お母さんの笑顔。
できるだけ時間を有効に使い、
落ち着いた状態で離乳食を
与えましょう。



栄養相談 (予約制)

保健センターでは、栄養相談を実施しています。離乳食について心配なことがありましたら、お気軽にご利用ください。

〈場 所〉保健センター (宮原 12-1)

〈日 時〉月～金 9:00～16:00 ※祝休日、年末年始を除く

〈持ち物〉母子健康手帳

健康増進課 (保健センター) 母子保健係
(0544)22-2727

※おかけ間違いにご注意ください