

離乳食の進め方

大東市 地域保健課



◆離乳食とは

母乳やミルクから幼児食に移行する過程の食事です。
母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補う、
食べる練習をする、生活リズムを作る、といった役割があります。

レシピ動画はこちら



離乳食には、舌や消化機能の発達、歯の本数に応じて、初期（5～6か月頃）、中期（7～8か月頃）、後期（9～11か月頃）、完了期（12～18か月頃）の4つの時期があります。
赤ちゃんの成長に合わせて進めていきます。

◆授乳の間隔が3～4時間でお腹が空く生活リズムが整ってきた、 生後5・6か月頃、離乳食を開始します。

- 首のすわりがしっかりして、支えがあれば座れる（一例：寝返り、5秒以上座れる）
 - スプーンを口に当てても嫌がらない
 - 大人が食べる様子に興味をもつ
- …などのしぐさが赤ちゃんに見られたら、離乳食を始めます。

◆離乳食の開始は「つぶしがゆ（10倍がゆ）」から始めます。

おかゆをつぶし、ポタージュ状のかたさにしたものから与えます。

（目安：生米1に対して10倍量の水）

◆赤ちゃんの体調・便の様子・機嫌などを見て始めましょう。

赤ちゃんの体調が良い時に始めましょう。

平日の午前中（9時～11時頃）がオススメです。万が一、離乳食を与えた後、体調に異変があった場合、病院に連れていきやすい時間帯です。「小児科が空いている時間」を意識するとよいです。

注意①

新しい食材は1日1種類1さじから



万が一、食物アレルギー症状や、その他の具合が悪くなった場合など、原因を突き止めやすくなります。新しい食材を試す時は必ず1種類ずつ1さじから試しましょう。

注意②

はちみつ(加工食品含む)は1歳まで与えない

赤ちゃんは腸内環境や抵抗力がまだ大人のように整っていません。1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることで「乳児ポツリヌス症」を引き起こす場合があります。1歳までは離乳食にはちみつを使ったり、はちみつを含んだ食品は与えないようにしましょう。

注意③

牛乳を飲み物として飲むのは1歳を過ぎてから



牛乳を飲み過ぎると、鉄分の体への吸収が悪くなるので、飲み物としては1歳を過ぎてからにしましょう。シチューなどの調理としては離乳中期頃（7～8か月頃）から試せます。

◆手作りの「だし」「野菜スープ」の作り方

詳しくはこちら

離乳期は、昆布だし、かつおだしや、手作り野菜スープがオススメです。

- 昆布だし…鍋に水と昆布1切を入れ、30分程度おいて火にかけ、沸騰直前に昆布を取る。
- かつおだし…耐熱コップにかつおパック1袋(約1.5g)と熱湯を入れ、2～3分おく。
- 野菜スープ…玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゃべつなど、野菜を煮た煮汁をとる。

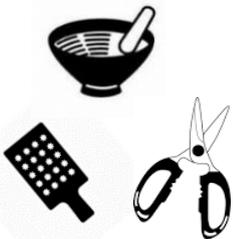


「1さじ」＝「小さじ5ml」＝「ベビー用スプーン3～4さじ」

◆離乳食のすすめ方(例)

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	…20日					
穀類・芋類	つぶしがゆ 1日1さじから開始！					♯	♯	♯	つぶしがゆの量を増やしていきます。 じゃがいもやさつまいものペーストも試みましょう。										5 6 さじ				
くだもの野菜	☆にんじん、かぼちゃ、大根など、あくの少ない野菜からがおすすめ。							1種類1さじから					♯	♯	♯	他の野菜も1品ずつ試みましょう。				2 3 さじ			
卵(腐肉)・魚	・絹ごし豆腐やタイ、ヒラメなどの白身魚、しらす、黄身ペーストなどを試みましょう。 ・豆腐も一度加熱して冷ましたものを。 ・卵は、固ゆで卵の黄身ペーストから。(卵アレルギーは卵白や半熟が原因であることが多いため) ・肉は中期(7か月以降)、鶏肉(ささみやむねミンチなど)からがおすすめ。											1種類1さじから							♯	♯	♯	♯	2 3 さじ

◆離乳食を作るとき便利な調理器具



すり鉢&すりこぎ、おろし金、キッチンばさみがあると便利です。

ここから先は、①おかゆなど主食、②野菜などの副菜、③豆腐や魚、卵などのたんぱく質、の3種類を、できるだけそろえることを意識して、それぞれ、少しずつ量を増やします。

4ページ「離乳食のすすめ方」の表の、中期の量に近づけていくとよいです。

◆衛生面のポイント(菌をつけない・増やさない・やっつける)

- 調理前、生ものに触れた後は手洗いをする。
- 食べ残しは与えない。
- 加熱調理(鍋、電子レンジなど)し、中まで火が通ったか確認する。
- ★調理器具等は、熱湯をまわしかけるとより衛生的です。



◆冷凍保存について



フタつきの製氷皿、ジッパー付きの袋などで、なるべく空気に触れないようにすることがポイントです。小分けにして1週間以内を目安に使いきりましょう。解凍する際は、中心部まで加熱しましょう。

★電子レンジ解凍の場合は、加熱むらがあるので、途中で一度かき混ぜるとより安心です。解凍したものは再冷凍せず使い切りましょう。

◆ベビーフードについて

外出時や時間のない時、一品増やしたい時などに便利です。食材の種類や味つけなどの参考にもなるので、上手に活用しましょう。

◆赤ちゃんの消化能力について

乳幼児は内臓の発達や消化能力、噛む力等がまだ未熟です。そこで、食材を加熱して柔らかくし、さらに、すりつぶしたり、細かく刻んだり、飲み込み・食べやすい形状にするなど、赤ちゃんの成長段階に応じた調理をすることが大切です。

素材の味を活かしてうす味にすることは、色んな食材の味を覚えたり、味覚を発達させる効果があります。離乳初期は、基本的には味付けは必要なく、使う場合は、しょうゆは数滴、風味づけに使います。中期以降であれば、しょうゆ、みそ、バター、後期以降はケチャップ、マヨネーズ（卵アレルギーがない場合）なども少量使えます。

大人よりも薄味を意識しながら、色々な味を体験していきましょう。

◆食物アレルギーについて

自己判断で離乳食を制限せず、気になる時は、医師に相談をしましょう。



【症状】報告の多い症状から順に、皮膚症状（じんましん、かゆみ、赤み）、呼吸器症状（息苦しさ、咳、ぜん鳴）、消化器症状（腹痛、下痢、嘔吐）、粘膜症状（唇、まぶたの腫れ）、全身ショック症状（血圧低下、意識低下）などがあります。呼吸器症状や全身ショック症状は、緊急性がかなり高いです。8～9割は皮膚症状と言われています。なにか症状が出たらすみやかに病院を受診しましょう。

【食品への表示が義務付けられている食べ物】8品目
鶏卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ

※外食や出前、店頭での量り売り等では表示されない場合があります。

【食品への表示が推奨されている食べ物】20品目

あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、やまいも、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、マカダミアナッツ、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、アーモンド

【発症数の多い食べ物】

〈0歳〉鶏卵、牛乳、小麦 〈1-2歳〉鶏卵、木の実類、魚卵、落花生、牛乳

〈3-6歳〉木の実類、魚卵、落花生 〈7-17歳〉甲殻類、木の実類、果物類、魚卵、小麦

●パンなどの加工食品は、商品に記載されている**栄養成分表示**を確認するとより安心です。

赤ちゃん時代の食物アレルギーは、年齢が上がるにつれて症状が緩和することも多いので、かかりつけ医の指導のもと、定期的に評価して、**最小限の除去を**することが大切です。

『赤ちゃんの様子がおかしいな?』と感じたら、自己判断せずに、必ず病院へ受診しましょう。医師との問診時、「何を、どれくらい食べたか」が有力な情報源となります。そのためにも、新しい食材は1日1さじにしましょう。

体調不良などで、離乳食をお休みする日があっても大丈夫です。

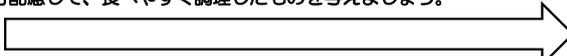
新しい食材は1日1種類を守り、**小児科が開いている時間**を意識して、少しずつ量を増やし、新しい食材を試して、進めていきましょう。



離乳食のすすめ方 (目安)

※体重・身長を記入した成長曲線グラフの成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。
 ※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・発達状況に応じて調整しましょう。
 ※衛生面に十分配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。

離乳の開始



離乳の完了

		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月 齢		5～6カ月頃	7～8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
離乳食(回)		1日1回 (1か月ほどだったら2回食へ)	1日2回	1日3回	1日3回(+間食2回)
与え方	朝				朝食
	午前中	 離乳食後に赤ちゃんが欲しい分だけ母乳・育児用ミルクを与える。			午前の間食 乳製品や果物などがおすすめ。
	昼				昼食
	午後	 1か月くらいして慣れてきたら2回食へ。		 離乳食が進んでいれば、食後のミルクを徐々に減らしていきます。	午後の間食 おにぎりやパンでエネルギー補給を。
	夕			 コップ飲みの練習を。	夕食
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ●母乳や育児用のミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●家族一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態(固さの目安)		なめらかにつぶした状態(プレーンヨーグルト)	舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ(食べごろバナナ)	歯ぐきで噛める固さ(やわらかい肉団子)
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 完了期後半ごろに奥歯(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できるようになる	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる	歯ぐきでつぶすことができるようになる	歯を使うようになる
1回当たりの目安量	穀類・芋類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	魚(g)		10～15	15	15～20
	または肉(g)		10～15	15	15～20
	または豆腐(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄を試してみる。	30～40	45	50～55
	または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
または乳製品(g)		50～70	80	100	

大東市 地域保健課
 住所：大東市幸町8番1号 すこやかセンター3階
 ☎ 072 (874) 9500



大東市食育キャラクター
トマッピー

電話・窓口でのご相談も可能です。来所の際は、事前にご連絡ください。



月齢にあわせた調理方法



月齢	離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)	
調理形態 (固さの目安)	なめらかに つぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (食べごろバナナ)	歯ぐきでかめる固さ (やわらかい肉団子)	
主な調理操作	煮る・ゆでる ⇒すりおろす、すり つぶす (とろみ・裏ごし)	煮る・ゆでる ⇒みじん切り	煮る・ゆでる・焼く・炒 める ⇒粗くみじん切り	煮る・ゆでる・焼く・炒め る・揚げる ⇒粗くみじん切り、いちじ ょう切り、スティック状など	
力や 体温 なる 食品 のもの に	穀類	つぶしがゆ (10倍がゆ) パンがゆ	5倍がゆ うどん・そうめん (ゆでて刻む)	5倍がゆ→軟飯 めん(ゆでて1~2cm) パン(小さく切る)	軟飯→ごはん、おにぎり サンドイッチ 焼きうどん・そば(2~3cm)
	いも	ゆでてつぶす	いもの粗つぶし		天ぷら・コロッケ バター炒め
	油類		バター、植物油、ごま油などを少量		
体の 調子 を整 える 食品	野菜	野菜のペースト (トマト、かぼちゃ、 にんじん、大根など) 青菜すりつぶし	ゆで野菜みじん切り	煮物、汁物 和えもの、お浸し ※葉物野菜はみじん切り、根菜は5mm~1cm程度	油炒め 甘酢和え サラダ
	果物	りんごすりおろし バナナすりつぶし	果物みじん切り	果物(薄切り)	
	海藻		青のり・きざみのり わかめゆで刻み	ひじき煮	
血や 肉・ 骨を つくる 食品	魚	白身魚つぶし(たい、 ひらめ、かれい) しらすつぶし	赤身魚(かつお、まぐ ろ)さけ煮ほぐし かつお・さけ缶ほぐし	青魚ほぐし(さば、さん ま、あじ、ぶり)	焼き魚 魚のフライ
	大豆 大豆製品	豆腐ゆでつぶし きな粉	ひきわり納豆 高野豆腐すりおろし	豆腐の炒め物・油揚げ・煮豆の刻みなど	
	乳製品		プレーンヨーグルト 粉チーズ	クリーム煮	牛乳、グラタン シチュー プロセスチーズ
	卵	固ゆで卵の黄身パー ースト	ゆで卵の白身 茶碗蒸し・卵とじ	いり卵	卵焼き・オムレツ
	肉		鶏ミンチ(ささみ、む ねなど) レバーペースト(ベ ビーフード)	鶏そぼろ煮 豚・牛のひき肉 薄切り肉(細かく刻む)	ハンバーグ 鶏肉は細かく刻む(つぶす) ※ハム・ウインナーは塩分 の少ないものを
調味料		中期はみそ、しょうゆ、バター等がおすすめ。後期からは、ケチャップ、マヨネーズ(卵アレルギーがない場合)等も使い、薄味を意識しながら味のバリエーションを増やしていきましょう。			

※食材や調理方法は目安です。赤ちゃんの様子をみながら量を調整しましょう。

※はちみつ(加工食品含む)は、ボツリヌス症予防のため満1歳まで使わないようにしましょう。

【ワンポイント】

★離乳食に育児用ミルクを活用すると、手軽に栄養価がアップします。粉状であれば、おかゆに直接振り入れて混ぜ合わせてもOK。お湯で溶いて食材と混ぜてもよいです。

★後期以降は、大人からの取り分け食がおすすめ。汁物や鍋料理、煮物が取り分けやすいです。大人よりも薄味に。鉄分が不足しないよう、赤身の肉や魚などの食材も進めましょう。

★1歳前後から、「手づかみメニュー」を取り入れましょう。

ご相談や分からないこと等があれば、お問い合わせください。

大東市 地域保健課
電話：072 (874) 9500



レシピ動画

