

離乳食の進め方



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
(ダイトンの離乳食クッキング)

おかゆ、手作りだし、月齢別レシピなどを配信しています。

◆離乳食を始める目安

- ・**月齢:生後5~6か月頃**
- ・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)
- ・大人が食べる様子や食べ物に興味をもつ
- ・スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

☆授乳の間隔を3時間程度あけ、空腹になる生活リズムを整えていきましょう。



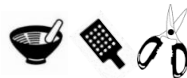
◆離乳食の進め方

・**つぶしがゆから始めます。**

つぶしがゆとは:おかゆの米粒をすり鉢等でつぶし、ポタージュスープくらいのかたさ(スプーンで持ち上げてぽたぽた落ちるくらい)にしたもの。

| 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 | つぶしがゆから | | | | | | | | | | | | | | | | | | 茶碗1/2杯くらい | | | | | | | | | |
| 果野菜 | ◎慣れてきたら野菜、果物を開始。 ・にんじん、かぼちゃ等の甘味のある野菜からがおすすめ。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4~5さじ | | | | | | | | | |
| 卵豆(腐)肉(魚) | ◎さらに慣れてきたら、たんぱく質性食品を開始。 ・絹ごし豆腐や白身魚(たいやカレイ)、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。 ・しらすはお湯を回しかけて塩抜きします。 ・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)から、鶏むねやささみミンチを。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2~3さじ |

・離乳食作りには、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。



・赤ちゃんは内臓の発達や消化能力、噛む力等が未熟です。やわらかくつぶしたり、刻んだりして、飲み込みやすい形状にすることが大切です。また味覚を発達させる時期なので、なるべく素材の味を与えましょう。調味料を使用する場合は少量で薄味に。



ここから先は、
①おかゆなどの主食
②野菜などの副菜
③豆腐や魚、卵などのたんぱく質性食品の3種類をなるべくそろえることを意識して、少しずつ量を増やします。

3ページ「月齢に合わせた進め方の目安」の表の、中期の量に近づけていくとよいです。

おかゆの目安量:子ども茶碗1/2杯~2/3杯

◆離乳食を進める時の注意点

①はちみつ(加工食品含む)は、1歳まで与えないで下さい。

「乳児ボツリヌス症」を引き起こす場合があります。離乳食にはちみつを使ったり、はちみつを含んだ加工食品を与えたりはしないようにしましょう。

②なるべく小児科が開いている時間に与えましょう。

万一、体調に異変があった場合に病院に連れていきやすいです。

③新しい食材は1日1種類1さじから始めましょう。

食物アレルギー症状が出た場合など、原因が分かりやすいです。

④牛乳を飲み物としてコップ1杯程度を飲むのは1歳を過ぎてから。

飲みすぎると鉄分の体への吸収が悪くなると言われています。
シチューなどの調理としては中期頃(7か月～)から使えます。

⑤衛生面に気を付けましょう。

①調理前の手洗い ②加熱調理で中まで火を通す ③調理後、冷ましたらなるべくすぐに与える

④食べ残しは与えない の4点については特に気を付けましょう。

調理器具は熱湯を回しかけるとより衛生的です。



◆食物アレルギーについて

【症状】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、緊急性が高いです。

多く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



※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



【年齢別で多い原因食物】

〈0歳〉鶏卵、牛乳、小麦 〈1-2歳〉鶏卵、くるみ、牛乳、いくら、落花生、小麦

〈3-6歳〉くるみ、落花生、いくら、鶏卵、牛乳、カシューナッツ

〈7-17歳〉くるみ、牛乳、鶏卵、落花生、小麦、えび、カシューナッツ

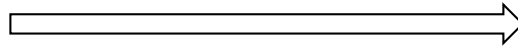
・パンなどの加工食品は、商品に記載されている表示を確認するとより安心です。

・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。自己判断せずに、必ず病院を受診しましょう。



月齢に合わせた進め方の目安

離乳の開始



離乳の完了

| 月 齢 | | 5~6か月頃 | 7~8か月頃 | 9~11か月頃 | 12~18か月頃 |
|-------------|----------|---|---|--|--|
| 離乳食(回) | | 開始後の約1か月間:1日1回 それ以降:1日2回 | 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 | 離乳食後は、赤ちゃんが欲しい分だけ母乳・ミルクを与えます。 | | 食量が増えると、徐々に食後のミルク量が減ってきます。 | 午前の間食 乳製品や果物などがおすすめです。 |
| | 昼 | | | | 昼食 |
| | 午後 | 1か月くらいして慣れてきたら2回食へ。 | | | 午後の間食 おにぎりやパン、果物、いも、ヨーグルトなど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 | | ●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。 | ●1日2回食で食事のリズムをつけましょう。 ●いろいろな味や舌ざわりを楽しむように、食品の種類を増やしましょう。 | ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めます。 ●家族一緒に楽しい食卓体験を。 | ●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(ヨーグルトくらい) | 舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐くらい) | 歯ぐきでつぶせる固さ(食べごろバナナくらい) | 歯ぐきで噛める固さ(やわらかい肉団子くらい) |
| 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 |
| 食べ方トレーニング | | 口を閉じてゴックンします 舌が前後に動きます | もぐもぐして飲み込みます 舌が前後に加え上下に動く | 頬をふくらませたりしてカミカミします 舌が前後、上下、左右に動く | 前歯でかじる練習をします手づかみ食べの練習を。 |
| 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 さいの目切り | 煮る・ゆでる 焼く・炒める・揚げる ⇒粗くみじん切り、いちよう切り、スティック状など |
| 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 (子ども茶碗1/2~2/3杯) | 全がゆ90 ~軟飯80 (子ども茶碗2/3杯) | 軟飯90 ~ご飯80 (子ども茶碗2/3杯~1杯弱) |
| | 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・卵黄等を試してみる。 | 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 | |

- ・上記は目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。
- ・衛生面に配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ・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。

月齢にあわせた食材と調理



| 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) |
|--------------|--------|------------------------------|---|---|---|
| 力や体温の食品ともになる | 米・パン | つぶしがゆ パンがゆ | 5倍がゆ(おかゆ) (炊飯器の「おかゆ」の線が5倍がゆ) | 5倍がゆ→軟飯 (軟飯:生米1に対して水2~3倍) パン(小さく切る) | 軟飯→ごはん、おにぎり サンドイッチ、ホットケーキ トースト |
| | めん | くたくた煮→つぶす | うどん・そうめん (ゆでて刻む) | めん(ゆでて刻む) | 焼きうどん 焼きそば(短く切る) |
| | いも | ゆでてつぶす | いもの粗つぶし、やわらか煮 | | 天ぷら・コロケ 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 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 | 油炒め 甘酢和え サラダ |
| | 果物 | りんごすりおろし バナナつぶし | 果物みじん切り | 鉄分不足にならないよう、赤身魚や肉、卵、大豆製品の摂取を。 | 果物(薄切り) |
| | 海藻 | | 青のり・きざみのり わかめゆで刻み(細かく切る) | | ひじき煮 味噌汁、酢の物 (細かく切る) |
| 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 ツ缶・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、チーズ |
| | 卵 | 黄身ペースト | 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(おね、ささみ等) 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 肉のきざみ、ほぐし ※ハム・ウインナーは塩分の少ないものを |
| 調味料 | | | 中期からはしょうゆ、みそ、バター等を少量使用できます。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。 | | |

◆離乳食を手軽にするポイント



・冷凍保存

ふたつきのトレイ、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~10日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、再冷凍せず使い切りましょう。

・取り分け、手元調理

取り分け:大人のおかずから赤ちゃん用に取り出すこと 手元調理:与える時に切ったりつぶしたりして食べやすくすること
大人のおかずを作る時に味付け前に取り出します。味付け後の場合は、水や湯で味を薄め、食べやすくつぶしたり切ったりして与えます。後期以降は取り分けや手元調理がおすすめです。

・ベビーフード

外出時や時間のない時などに便利です。子どもの月齢に合ったものを選びましょう。中期以降はなるべく主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜、いも等)がそろるように組み合わせましょう。

大東市 こども家庭センター ネウボランドだいとう
電話:072(874)2766

赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ進めましょう。
ご相談があればお問い合わせ下さい。

