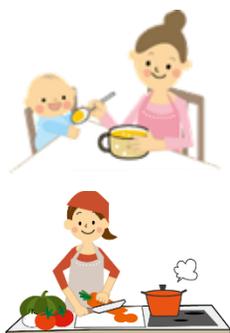


離乳食について

赤ちゃんは大きくなるにつれ、たくさんの栄養が必要になります。そのため、ミルクから摂っていた栄養を食事から摂れるように、少しずつ食べる経験を重ねていきます。様々な食材や味と出会い、もぐもぐ、かみかみと口を動かすようになり、そして大人に食べさせてもらっていた食事も、手づかみやスプーンを使って自分で食べるようになります。食事時間が楽しみになり、赤ちゃんにとって心と体が“ほっこり”するようになるところになりますように、おうちの方がサポートしていきましょう。

『食べる』『作る』を楽しもう！



赤ちゃんにとって離乳食は『食べる』との出会い。
おうちの方も赤ちゃんの食事を『作る』は初心者ですよね。

赤ちゃんは『食べる』を
おうちの方は『作る』を

楽しもう！

赤ちゃんと一緒に成長していきましょう。

シンプルなおいしさを伝えよう

米、出汁、旬の野菜など、自然の恵みいっぱいの素材のおいしさを伝え、豊かな味覚を育みましょう。



気にしてみてね、3つの栄養

栄養バランスはこの3つの食品グループ。2~3日の食事全体をみて、おおよそ整っていれば大丈夫！

炭水化物 からだを動かすエネルギー



ごはん、パン、
麺類、いも類

たんぱく質 からだをつくる

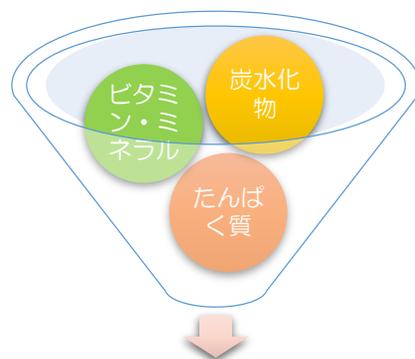


肉、魚、卵、
大豆、乳製品

ビタミン・ミネラル からだの調子を整える



野菜、果物、
海藻類



自然と栄養バランス
が整った食事に



離乳食の進め方①

いつから始める？

構えることなく、赤ちゃんが『食べること＝楽しい』となるように進めていきましょう。

離乳食を始めるにはタイミングが大切です。赤ちゃんの準備はできていますか？

- ✓ 首がすわっている
- ✓ 支えがあればお座りができる
- ✓ 大人の食事に興味を持ち始めた
- ✓ 寝返りができる



準備ができたなら、さあ始めましょう。



注意

※首がすわらず、お座りができない状態だと
うまく飲み込めず**危険**です！

離乳食のリズム（スケジュール例）



離乳食



軽食

6:00 → 10:00 → 14:00 → 18:00 → 22:00



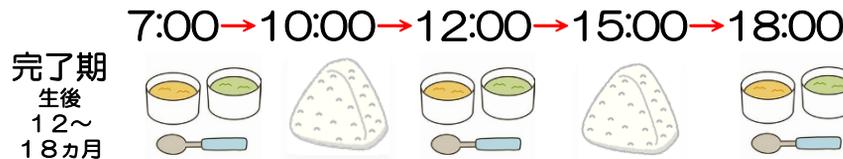
離乳食を始めて1ヵ月位経ち、ごっくんと上手に飲み込めるようになったら、1日2回に増やしましょう。



1日2回の離乳食で食べる量も安定してきたら、3回食に移行しましょう。



3回食のリズムが整い、食べる量が増えて1歳過ぎを目安に完了期へと移行しましょう。



形のある食べ物を噛んでつぶせるようになり、1日のエネルギーや栄養素のほとんどを食事から摂れるようになったら離乳食完了の日安です。

離乳食とミルクのバランス

	初期	中期	後期	完了期
ミルク：離乳食	9：1	7：3	4：6	2：8

※あくまでも目安になるので離乳食の進み具合、赤ちゃんのペースに合わせて調整していきましょう。

離乳食の進め方②



表はあくまでも目安です。食欲や成長・発達の状況に合わせて調整していきましょう。
赤ちゃんのペースに合わせてあせらず、ゆっくり進めましょう。

【 離乳食の進め方の目安 】

離乳の開始



離乳の完了

生後5～6カ月頃

<食べ方の目安>

- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える

<調理形態>

なめらかにすりつぶした状態

つぶしがゆから始める。
すりつぶした野菜なども試してみる。

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。

生後7～8カ月頃

<食べ方の目安>

- 1日2回食で食事のリズムをつけていく
- 色々な味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく

<調理形態>

舌でつぶせる固さ

1回あたりの 目安量
全がゆ 50～80g
野菜・果物 20～30g
肉・魚10～15g 豆腐 30～40g 卵黄1～全卵1/3個 乳製品50～70g

生後9～11カ月頃

<食べ方の目安>

- 食事のリズムを大切に1日3回食へ進めていく
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる

<調理形態>

歯ぐきでつぶせる固さ

1回あたりの 目安量
全がゆ90g～ 軟飯80g
野菜・果物 30～40g
肉・魚15g 豆腐 45g 全卵1/2個 乳製品80g

生後12～18カ月頃

<食べ方の目安>

- 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>

歯ぐきで噛める固さ

1回あたりの 目安量
軟飯80g～ ご飯80g
野菜・果物 40～50g
肉・魚15～20g 豆腐50～55g 全卵1/2～2/3個 乳製品100g

※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。

食材の大きさ早見表

離乳食の進み方は赤ちゃんによって様々で個人差があります。最初はとろとろのペースト状からスタートし、つぶ混じりのペースト、みじん切り、角切りと進んでいきます。赤ちゃんのペースに合わせてゆっくりと進めていきましょう。

初期

すりつぶしてヨーグルトのようなペーストの状態にします

中期

1~2mm大のつぶ状にとろみをつけ、徐々に大きくしていきます

後期

5mm角ぐらいの大きさにし、徐々にとろみをなくしていきます

完了期

目安は1cm角ぐらいですが、いちごや半月切りなども食べられます

おかゆ



にんじん



ほうれんそう

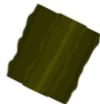
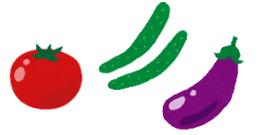
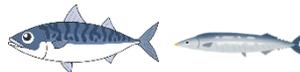


白身魚



食材の進め方早見表

はじめての食品は1さじから。赤ちゃんの発達に合わせた固さや形状に調理しましょう。
 赤ちゃんの好みや食べ進みに合わせて、3つのグループからバランスよく組み合わせていきましょう。

	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	調味料
初期 生後 5～6カ月	 米  いも類  パン類	 白身魚 (かれい・たらなど)  卵黄 しらす ヨーグルト	 緑黄色野菜  くだもの 	 昆布だし
中期 生後 7～8カ月	 うどん  そうめん	 鶏肉 大豆・大豆製品  赤身魚・鮭 (まぐろ・かつおなど)	  きのこ類	 かつおだし  煮干しだし
後期 生後 9～11カ月	 パスタ類  中華麺	 豚肉 牛肉  全卵 チーズ  青背魚 (さば・さんまなど)	 根菜類  海藻類	 しょうゆ 砂糖 塩  酢  CURRY しょうゆ
完了期 生後 12～18カ月		 飲用牛乳 (1歳を過ぎてから)	 香りの強い野菜	 CURRY しょうゆ



ベビーフードを活用しよう！

毎日の離乳食作りは大変！そんな時は手軽で便利なベビーフードを活用してみましょう。成長や発達に合ったメニューや味付けになっているので安心です。忙しい時の時短テクニックにもなり、無理なく離乳食を作ることができます。

ベビーフードを使った離乳食のポイント

- ① 「食べてくれない」ときはベビーフードをお手本に
月齢に合わせた具材の大きさや味付けになっていて、薄味でもおいしく食べられる離乳食作りのお手本にもなります。
- ② 楽しく、おいしく時短テクニック
ベビーフードに野菜やたんぱく質を加えることで、手作りならではの風味・食感を赤ちゃんに経験させてあげることができます。
手間のかかる食材や調理しにくい食材もベビーフードを活用すれば手軽に与えることができます。

ベビーフード 活用編

5～6カ月頃（初期）



白身魚フリーズドライ

+
人参・ブロッコリー

- ・フリーズドライをお湯で戻す。
- ・柔らかく茹でた野菜を潰す。
- ・だし汁を加えてトロミをつける。

7～8カ月頃（中期）



角切り野菜ミックス

+
ひきわり納豆

- ・野菜ミックスとひきわり納豆を混ぜる

9～11カ月頃（後期）



レバーペースト

+
マッシュポテト・ブロッコリー

- ・マッシュポテトと茹でて小さくカットしたブロッコリーを加えて混ぜる

12～18カ月頃（完了期）



筑前煮

+
卵

- ・溶いた卵に筑前煮を混ぜて、油をひいたフライパンで焼く

取り分け離乳食のポイント

① 食材選びを大切に
子どもが食べやすい食材を使用して大人の食事を考える

② 取り分けやすいメニューに
「油分が控えめ」「食材がたくさんとれる」料理がおススメ!

③ 薄味・かたさ・大きさを工夫
大人用の味付けにする前に取り分ける、薄めても旨味を感じるだしを大切にする
咀嚼力の発達に合わせ、柔らかく煮る・刻む・トロミをつける等調整をする



大きさは
食材の大きさ
早見表をご参考に!

大人の食事 活用編



- ごはん
- 豚肉となすの生姜焼き
(豚肉・玉ねぎ・なす・生姜)
- ポテトサラダ
(じゃが芋・人参・きゅうり)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)

5~6カ月頃 (初期)

じゃが芋は茹で上
がったら取り分ける



- おかゆ
- なすのきな粉風味 (なす・きな粉)
- マッシュポテト (じゃが芋・出汁)
- だし汁

7~8カ月頃 (中期)

なすと玉ねぎを
柔らかくなるま
で煮て刻む



- なすと玉ねぎのおかゆ (なす・玉ねぎ)
- じゃが芋の青のり風味
(じゃが芋・出汁・青のり)
- すまし汁 (豆腐・なめこ)

9~11カ月頃 (後期)

大人の味噌汁を出汁
で1:2で割り、具材は
5mm大に切る



- 軟飯
- 豚肉となすのごま炒め
(豚肉・なす・玉ねぎ・ごま)
- スティック野菜 (人参・じゃが芋)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)

12~18カ月頃 (完了期)

豚肉、なす、玉ねぎを
炒めて火が通ったら取
り分け、味付けし、
1cm大に切る



- ごはん
- 豚肉となすの醤油炒め
(豚肉・なす・玉ねぎ・しょうゆ)
- コロコロサラダ
(じゃが芋・人参・きゅうり)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)

赤ちゃんの食事で気を付けること



与えてはいけない食品



◎はちみつ・黒糖

乳児ポツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。
ポツリヌス菌は通常の調理で完全に死滅させるのは困難です。



卵の進め方



アレルギーの原因になる食材を遅く食べさせてもアレルギー予防効果があるという科学的根拠はない事が分かってきたため、適切な時期に与えましょう。

現在は5~6ヵ月頃から与えることをおすすめしています。



乳幼児期は食物アレルギーが起こりやすい時期なので、初めて食べさせる時は固ゆでした卵黄を耳かき1さじから開始しましょう。

	5~6ヵ月	7~8ヵ月	9~11ヵ月	12~18ヵ月
1回あたり 目安量	卵黄少量 (小さじ1/3) ★耳かき1さじ程度 から開始し、1さじ ずつ増やしていく	卵黄1個~ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2~ 2/3個
調理形態	固ゆで (15~20分) 水分でなめら かにした状態	固ゆで 裏ごして 水分でのばす 舌でつぶせる固さ	固ゆで 5mm大に刻む 歯ぐきでつぶ せる固さ	固ゆで 1cm大に刻む 歯ぐきで噛め る固さ
				



卵黄より卵白が、固ゆでより半熟の方がアレルギーを起こしやすいです。
離乳期は半熟にせず、中までしっかりと火を通しましょう。
やわらかく仕上げたいときは、出汁や野菜スープなどを加えて調節しましょう。

Q&A

よくある質問



Q1：新しい食材・注意する食材はどうやって始めたらいいの？

A1：新しい食材を試すときは、赤ちゃんの体調がよく、機嫌が良い午前中に少量ずつ与え、様子を見ながら種類を増やしていくと良いでしょう。赤ちゃんにアレルギー症状がみられる場合はその食材を一時中止し、医師に相談して指示に従いましょう。

Q2：こんな食材はいつから食べていいの？



A2：魚介類は脂肪の少ない白身魚から使用します。生後7、8ヵ月から段々と鉄分や良質なたんぱく質が含まれている赤身魚へと種類を増やしましょう。
青背魚は後期から使用することができます。エビやかにはすり身をしっかりと加熱し、満1歳を過ぎた頃から少しずつ様子を見ながら与えましょう。
かまぼこなどの練り物は塩分が多い為、生後18ヵ月まで控えましょう。刺身やいくらなどの生ものは消化がしづらいので幼前期（3歳頃）までは避けましょう。

Q3：生野菜はいつから食べていいの？



A3：新鮮なものであれば、満1歳～1歳半を目安に食べる事が可能です。しかし、生野菜は加熱したものと比べると消化が悪く、噛む力が備わっていない子どもにとって食べにくいものとなっています。成長や体調に合わせて様子を見ながら食べていきましょう。
また、人参は固さがあり、レタスは繊維も多く食べにくいので、きゅうりやトマトなど食べやすいものから食べ進めていくと良いでしょう。

Q4：便が硬い時はどうしたらいいの？



A4：ミルクや離乳食からの水分の他に、しっかりと水分補給をしましょう。また、温かい飲み物は便を柔らかくする効果がある為、白湯や味噌汁を飲んだり、腸内環境を整えてくれるヨーグルトを意識して摂るようにしましょう。便秘の時の水分補給は、白湯をおすすめします。



1日の水分量の目安は 乳児で150ml×体重(kg)
※1日の水分量は食事やミルクの水分も含まれます。

Q5：食事時の遊び食べや、集中しないで立ち歩く場合は？

A5：お腹が空いていない（食事の前に何か食べる、運動不足）、テレビやおもちゃなどが気になって食事に集中できないなど様々な理由があると思います。生活リズムを考え出来るだけいつも同じ時間帯に食べられるようになればお腹が空くリズムも安定してくると思います。また、遊び食べや食事に集中しない時は、ある程度の時間で終わりにする事も大切です。



よくある質問



Q6：フォローアップミルクって何？



A6：フォローアップミルクとは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、食事では不足しがちな鉄分・ミネラルなどを含んでいるミルクです。離乳食が順調に進まず、体重増加がみられない場合や鉄不足などが心配される場合には、医師に相談した上で必要に応じて使用します。離乳食が順調に進んでいる場合は摂取する必要はありません。飲用だけではなく、シチューや卵焼き、パンケーキなど料理に混ぜ使用することもできます。

Q7：牛乳はいつから与えたら良い？飲ませ方は？



A7：牛乳を飲用として与えるのは、満1歳を過ぎてからにしましょう。与える際の注意点としては、冷たい牛乳は赤ちゃんの胃腸に負担をかけてしまうので、まずは人肌に温め、少量からコップで与えて慣れてきたら常温のものを与えるようにしましょう。

離乳食で牛乳を使用する場合は、スープやミルク煮、シチューなどよく加熱するものから取り入れるのがおすすめです。おやつパンケーキや蒸しパンを作る時に使用するのも良いですね。

Q8：軽食とは？



A8：軽食とは、食事の間にとるおやつ（間食）のことを言います。赤ちゃんは1回でたくさんの量を食うことができません。軽食をとることで必要なエネルギーや栄養素を補い、1日の栄養バランスを調整することができます。そのため、軽食は食事の一部と考えられています。おやつと聞くと大人は甘いお菓子、スナック菓子を想像すると思いますが、赤ちゃんには活動するために必要なエネルギー源となるおにぎり、ふかし芋、パン、ホットケーキや果物、ヨーグルト等を与えましょう。夕食に差支えない量と時間を考えてバランスよく与えましょう。

Q9：丸飲みをすることが多いときは？



A9：少し大きめのものを前歯でかみとるようにしましょう。前歯で食材をかみとることで、「咀嚼のスイッチ」が入ります。少し大きめのものを前歯でかみとり、奥歯や歯ぐきですりつぶす経験をたくさんすることが大切です。形状としては手でつかみ、前歯でかみとれるメニューがおすすめです。やわらかく茹でた野菜や芋、トーストなどをスティック状にすると持ちやすく、かみとりがしやすいです。噛む回数が多くなるだけでなく、自分で食べる意欲も育つことにつながります。