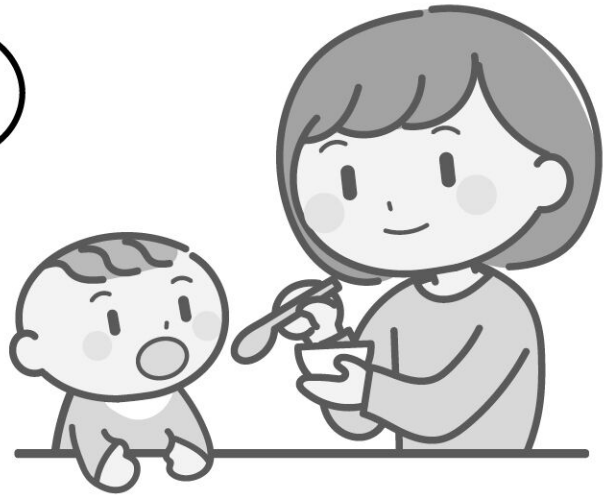


# 離乳食の進め方

# もぐもぐ ごっくん



この「離乳の進め方」は、離乳を進めるときの「目安」です。  
これを参考にして、赤ちゃんの食欲や成長、発達などの個人差を尊重し、赤ちゃんが嫌がる時には無理強いしないで、楽しく、おいしく食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

離乳の開始 → 離乳の完了

目安の月齢	離乳初期 (生後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)
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
離乳食の固さの目安	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日のスケジュール (例)	授乳回数はあくまでも目安です			
6:00	1回目	1回目	1回目	朝
10:00	2回目	2回目	2回目	
12:00				昼
14:00	3回目	3回目	3回目	
18:00	4回目	4回目	4回目	夕
22:00	5回目	5回目	5回目	
進め方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじから始める</li> <li>母乳やミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事と生活のリズムをつける</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に1日3回食に進める</li> <li>家族一緒に楽しい食卓体験をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす</li> </ul>
咀嚼機能の発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>口に入った食べ物を舌で前から後ろへ送ることを覚える</li> <li>離乳食を飲み込むことを覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきでつぶすことを覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える</li> <li>手づかみ食べが上手になり、スプーンなどを使った食べる動きを覚える</li> </ul>

駅西福祉健康センター  
 泉野福祉健康センター  
 元町福祉健康センター

お問い合わせ

金沢市保健所 地域保健課  
 TEL 234-5102 FAX 234-5104  
 栄養ほっとライン  
 TEL 234-1498

# 授乳から離乳へ

生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳や乳児用調整粉乳及び乳児用調整液状乳（以下ミルク）を栄養にして育っていきます。そして、成長にともない「離乳食」が加わり、やがては幼児食を自分で食べるようになります。離乳食は、乳をやめることではなく“食べる力”を育てる第1ステップです。

## 〈離乳を始めるまでの栄養〉

離乳を始める5～6か月頃までの赤ちゃんの栄養源は、母乳やミルクです。離乳の開始前に果汁や野菜スープ、イオン飲料を与える必要はありません。

母乳を与えられないときや、母乳が足りないときには、ミルクを足します。ミルクを与えるときもしっかり抱いて優しく声かけする等スキンシップをはかりましょう。

新生児期は抵抗力が弱いので、ミルクを与えるときには、ほ乳びんや器具の取り扱いは衛生面に十分注意しましょう。調乳温度は、一度沸騰した70℃以上のお湯で行い、授乳できる温度までさましたことを十分確認してから、すみやかに飲ませます。

授乳量は子どもによってちがいます。子どもが元気で体重が増えているなら心配はいりません。焦らずにリラックスして、授乳を行いましょう。

## 〈赤ちゃんからのサイン〉

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・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

## 〈離乳の開始はいつ頃から?〉

個人差はありますが、生後5～6か月頃から始めます。赤ちゃんの個性に合わせて、ゆっくり進めましょう。

## 〈離乳食の調理で注意すること〉

- はちみつ及びはちみつが入った飲料、菓子などの食品は乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは与えないようにしましょう。
- 牛乳を飲用として与える場合は1歳を過ぎてからにしましょう。
- 生肉や生魚（刺身）などを与えないようにしましょう。

## 〈ベビーフードの利用について〉

- ・ベビーフードは時間がないうちや、とりにくい栄養素の補給に利用します。
- ・月齢や噛み方にあったものを選び、与える前に一口食べて、確認をしましょう。
- ・料理名や原材料が偏らないように、「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。
- ・開封したものはすぐに与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

与える前に別の器に移して冷凍・冷蔵保存をすることもできます。表示をよく読んで上手に併用しましょう。

びん詰め、レトルト、粉末、顆粒、フレークなど様々な形態のものがあります。



## 〈食物アレルギーについて〉

離乳食を与えて、アレルギー症状（下痢、湿疹等）が見られたら、医師に相談しましょう。また、家族にアレルギー疾患の症状を持った人がいる場合も、一度医師に相談してみましょう。アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。保護者の判断で、アレルギー疾患の予防や治療を目的とした食物除去は行わないようにしましょう。

## 〈成長の目安〉

母子健康手帳の身体発育曲線のグラフに体重や身長を記入して、曲線のカーブに沿って伸びているかを確認しましょう。成人期の肥満予防のために、急速な体重増加が見られる場合や体重増加が見られず身体発育曲線から外れていく場合は医師等に相談しましょう。

# 離乳初期(5~6か月頃)

消化の良いなめらかにすりつぶした状態のものを与えて、食べ物を飲み込む練習を開始します。



## 〈与えるときの注意〉

1日1回、離乳の開始は、なめらかにすりつぶした「おかゆ」から始めます。  
次にすりつぶした野菜などを与え、慣れてきたら、ゆでてつぶした豆腐、白身魚も試してみます。  
初めてのものを追加する時は1品のみとし、1さじから与え、様子を見ながら量・種類を増やしていきます。味付けは必要ありません。

## 〈離乳開始の1か月の進め方の例〉

日 数	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~16日	17~18日	19~20日	21~30日
つぶしがゆ	1さじ	→ 2さじ	→ 3さじ	徐々に量を増やしていきます。						8さじ
つぶし野菜・芋				1さじ	→ 2さじ		1さじ	→ 2さじ		3~4さじ
	いろいろな野菜・芋を試してみます。									
つぶし豆腐										1さじ

※1さじは小さじ(5cc) すりきり1杯程度の量

## 〈食品の例と調理方法〉

		食 品 例	調 理 方 法
主 食	穀類	つぶしがゆ(米) ヨーグルト状 → ジャム状	全がゆをつくり、つぶがなくなるまでつぶす、 又は裏ごしし、白湯を加えて、ヨーグルト状の やわらかさにする
	副 菜	野菜	にんじん、大根、かぼちゃ、ほうれん草葉先、 ブロッコリー、キャベツ、玉葱、白菜、かぶなど
芋類		じゃが芋、さつまい	
果物		りんご	煮てつぶす
主 菜	魚	かれい、たら、かわはぎなどの白身魚	ゆでたものをすりつぶし、とろとろにする
	豆腐	絹ごし豆腐	
	卵	卵黄(6か月頃から少量)	固ゆでした卵黄をお湯でのばす

## 〈与え方のポイント〉

赤ちゃんに笑顔で話しかけながら食べさせましょう。  
平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるように与えましょう。  
初めは舌でスプーンを押し出したり、口に入れたものをはき出したりすることもあります。焦らず食べさせてみましょう。  
飲み込みやすいように、とろみをつけてもよいでしょう。  
赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるように支えると、飲み込みやすくなります。

## 〈この時期のQ&A〉

- 1) 離乳食を初めて与えるときは、どの時間帯がよいでしょう?  
授乳回数が1日5~6回とリズムがいたら1回目は授乳をし、赤ちゃんの機嫌のよい2回目か、3回目がおすすです。お母さんが落ち着いて与えられるようなら、夕方でもかまいません。
- 2) 4か月頃から離乳食を始めてもいいですか?  
時期が早いと舌で押し出す反射が残っていて、口に離乳食を入れようとしても、受け付けてくれないことがあります。5~6か月まで待ちましょう。

# 離乳中期(7~8か月頃)

離乳食は1日2回にしていきましょう。2回目は1回目の量の1/2位から始めます。  
 主食(穀類)、主菜(たんぱく質性食品)、副菜(野菜や果物)を  
 組み合わせた食事にしましょう。

舌と上あごで楽につぶせる、絹ごし豆腐くらいの固さにしましょう。

お菓子や甘い飲み物を与えないようにしましょう。

やわらかく煮て  
 5mm~1cm程度の  
 大きさにつぶす



## 〈食品の組み合わせと1回分の目安量〉

	1回の目安量	食品例	献立例
主食	穀類	全がゆ	全がゆ
	全がゆ	食パン、又はロールパン	パンがゆ
	50g~80g	うどん、そうめん、マカロニ	うどんのくたくた煮
副菜	野菜・芋類	にんじん、ほうれん草、青菜、かぼちゃ、ブロッコリー	スープ煮、煮つぶし、おろし煮
	果物	トマト、キャベツ、白菜、かぶ、大根、玉葱	やわらかさいの目煮
	20~30g ※野菜を多く使用する	じゃが芋、さつまい りんご	煮りんご
主菜	魚10~15g	白身魚、まぐろなどの赤身魚	蒸し魚、そぼろ、あんかけ
	又は豆腐30~40g	絹ごし豆腐、ひきわり納豆	汁の具、白和え、つぶし納豆汁
	又は肉類10~15g	ささ身	そぼろあんかけ
	又は卵黄1個~ 全卵1/3個	卵黄~全卵(完全に火を通す)	卵黄ペースト、(固ゆで卵の卵黄)、いり卵、 卵とじ
	又は乳製品50~70g	プレーンヨーグルト(無糖)、牛乳	ヨーグルト和え、ミルク煮

## 〈主食・主菜・副菜の組み合わせの例〉

例1) ・全がゆ  
 ・野菜のつぶし  
 ・煮魚のほぐし

例2) ・パンがゆ  
 ・皮とりトマトのさいの目煮  
 ・さいの目豆腐の野菜あんかけ

## 〈与え方のポイント〉

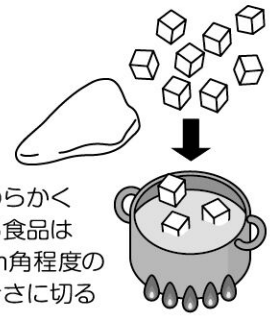
形のあるものも少しずつ取り入れていきましょう。  
 最初は舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐程度)のものから始めます。

## 〈この時期のQ&A〉

- 1) たんぱく質性食品はどのように進めたらよいでしょうか?  
 魚は白身魚から次に赤身魚へと進めます。  
 卵は固ゆでにした卵黄から、慣れたら料理に全卵を使用(完全に火を通す)します。  
 牛乳は調理に使用します。プレーンヨーグルト(無糖)もよいでしょう。  
 肉類はやわらかく脂肪の少ないささ身から慣らしていきましょう。  
 飲み込みにくい場合は、とろみをつける工夫をしてみましょう。
- 2) とても食欲旺盛ですが、欲しがらだけ与えてもよいでしょうか?  
 表にした1回分の量はあくまでも目安であり、個人差があります。  
 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整して与えましょう。
- 3) 離乳食を嫌がって食べません。  
 焦らず無理強いせず、授乳のリズムや、調理形態が子どもにあっているか等を見直してみましょう。

# 離乳後期(9~11か月頃)

そろそろ1日3回食にしましょう。  
 大人の食事から取り分ける場合でも、うす味にし、歯ぐきでつぶせるバナナ程度の固さにしましょう。  
 お菓子や甘い飲み物を与えないようにしましょう。



やわらかくなる食品は1cm角程度の大きさに切る

## 〈食品の組み合わせと1回分の目安量〉

	1回の目安量	食品例	献立例
主食	穀類	全がゆ	全がゆ、軟飯、おじや
	全がゆ90g	食パン・ロールパン	トースト、フレンチトースト
	～軟飯80g	うどん・マカロニ・そうめん	煮込みうどん、パスタのスープ煮
副菜	野菜	にんじん、ほうれん草、青菜、かぼちゃ、アスパラガス	味噌汁、スープ煮、炒め煮、グラッセ
	芋類	ブロッコリー、トマト、キャベツ、白菜、かぶ、大根	ゆで野菜
	海藻	玉葱、太きゅうり	つぶし青菜のごま和え
	果物	じゃが芋、さつまい、里芋、長芋	やわらか煮、重ね煮、コロッケの中身
	30~40g ※野菜を多く使用する	わかめ りんご、バナナ、みかん	とろとろ煮、汁の具 煮りんご
主菜	魚15g	白身魚、赤身魚、あじなどの青皮魚	蒸し魚、そぼろ、ムニエル、あんかけ
	又は豆腐45g	豆腐、納豆、きな粉	汁の具、白和え、炒り豆腐、つぶし納豆汁
	又は肉類15g	鶏肉、牛肉、豚肉などの赤身肉、レバー	煮込みハンバーグ、そぼろ、肉団子、ミルク煮
	又は卵1/2個	全卵	スクランブルエッグ、オムレツ、茶碗蒸し
	又は乳製品80g	プレーンヨーグルト(無糖)、牛乳	ヨーグルト和え、ポタージュ、ミルク煮

※ バターやサラダ油は、少量から慣らして使いましょう。

- 例1) ・フレンチトースト 食パン1/2枚  
 ・キャベツのやわらか煮 小皿2/3皿
- 例2) ・煮込みうどん 子供茶碗軽く1杯  
 (うどん、ひき肉、卵、にんじん、ほうれん草、キャベツ)  
 ・皮とりトマト 小1切
- 例3) ・全がゆ 子供茶碗2/3杯  
 ・ミートボール煮 1個  
 ・かぼちゃのやわらか煮 小2切

## 〈与え方のポイント〉

やわらかめのものを歯ぐきでつぶしたり、かじりとったりできるようにしてみましょう。  
 手づかみで食べられるようになってきたら、大きさや形を工夫したものも加えます。  
 鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉などを取り入れましょう。

## 〈この時期のQ&A〉

- 最近、便が硬くなってきたようですが、大丈夫ですか？  
 母乳やミルクの量が減ってくるため、便が硬くなる子もいます。  
 小松菜、キャベツ、さつまい、大根など食物繊維の多い野菜を取り入れるのもよいでしょう。  
 プレーンヨーグルトやみかんなどのかんきつ類なども効果があります。
- 3回食にしましたが、あまり食べてくれません。  
 食事時間や母乳・ミルクの量はどのようでしょう？  
 いろいろなものに興味を示し、あまり食事に集中できない時期かもしれません。  
 食事中はテレビを消し、おもちゃをかたづけましょう。  
 離乳食以外のものを与えすぎないように注意し、決まった時間に食事の習慣を作りましょう。  
 食べ物の固さや味に変化をつけたり、飲み込みやすいものを取り入れましょう。
- 食べ物をおもちゃにします。どのようにしついたらよいでしょう？  
 好奇心が旺盛な時期なので、何でも触ってみて、口に運んでは感触を確かめます。  
 食べ物もつかみやすい、手に持って食べられるものを用意して与えるとよいでしょう。

### ※ フォローアップミルクについて




フォローアップミルクは、母乳又はミルクの代替品ではありません。離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じて使います。

# 離乳完了期(1歳~1歳6か月頃)

この時期は食事は1日3回と、1~2回の間食(乳製品や果物)をとります。  
 自分で食べたいという気持ちを尊重し、手で持てる形にして、手づかみ食べを十分にさせましょう。  
 離乳が完了しても、奥歯が生えそろっていないので固いものは噛めません。  
 まだやわらかく、味も控えめに仕上げます。  
 大人が食べる食品で、味が濃い食品、消化が悪い食品、刺激のある食品は避けましょう。  
 牛乳やお茶などをコップで飲む練習を始めましょう。  
 ほ乳びんは少しずつやめていきます。



## 〈食品の組み合わせと1回分の目安量〉

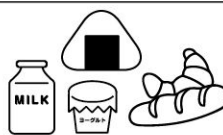
	1回の目安量	食品例	献立例
主食	穀類 軟飯90g~ ご飯80g	軟飯 ~ ご飯	白飯、混ぜご飯、炒飯、ちらし寿司
		食パン・ロールパン	トースト、フレンチトースト
		うどん・そうめん・マカロニ・スパゲッティ	煮込みうどん、マカロニグラタン
		小麦粉など	ホットケーキ、パンケーキ、お好み焼き
副菜	野菜等 40~50g 	にんじん、ほうれん草、青菜、かぼちゃ、アスパラガス	味噌汁、スープ煮、炒め煮、グラッセ
		ブロッコリー、トマト、いんげん、キャベツ、白菜	ゆで野菜、みじん青菜のごま和え
		かぶ、大根、玉葱	マヨネーズ和え、シチュー
		じゃが芋、さつまい、里芋、長芋	ふかし芋、ポテトサラダ、コロッケ
		わかめ、のり、とろろ昆布、あおのり、ひじき少量	汁の具、細切のり和え、ひじきのみじん煮
りんご、バナナ、みかん	煮りんご		
主菜	魚15~20g	いわし、さんま、さばなどの青皮魚も使用	ムニエル、あんかけ、からあげ
	又は豆腐50~55g	豆腐、納豆、生揚げなどの大豆製品 	汁の具、バター焼き、炒り豆腐、あんかけ
	又は肉類15~20g	鶏肉、牛肉、豚肉などの赤身肉、レバー	煮込みハンバーグ、ロールキャベツ
	又は卵1/2~2/3個	全卵 	そばろ、肉団子
	又は乳製品100g	牛乳、チーズ、プレーンヨーグルト	ヨーグルト和え、ポタージュ、ミルクゼリー

## 〈この時期のQ&A〉

- 口に入れてもすぐ出してしまいがちですが？  
 歯ぐきで噛めない固さの食品は赤ちゃんにとって食べにくいので、口から出してしまいます。  
 細かく刻んだり、やわらかく煮る等調理を工夫しましょう。
- なかなかスプーンで食べようとしません。  
 最初からスプーンを上手に使うのは難しいかもしれません。  
 まずは手づかみで自分で持って食べることをおすすめしましょう。
- 偏食をするようになったのですが？  
 味や口当たり、舌触りが気に入らなかつたりすると、嫌がることがあります。  
 おやつや母乳を与えすぎているか確認し、食事全体の中でバランスがとれているようなら心配いりません。  
 自分の好みを表現できるようになった成長のあかしと割り切って、30分程度で食事を切り上げましょう。

## 〈間食の与え方〉

間食は3回の食事ではとれない栄養を補うためのものです。  
 1日1~2回、乳製品や果物など甘くないものを選んで与えましょう。

すすめたい食品	避けたい食品
牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ、果物、 ふかし芋、ロールパン、ミニおにぎり、うどん、 野菜入り蒸しパン、ホットケーキ、ゆでかぼちゃ 	ゼリー、プリン、あめ、チョコレート、ケーキ、ガム、 キャラメル、ラムネ菓子、和菓子、 ジュース類、スナック菓子、アイスクリーム 