



## ドキドキ☆わくわく はじめての離乳食



母乳やミルクを飲んで、すくすくと成長している赤ちゃんも、5～6か月を迎えるころになると徐々に食べ物を食べるためのお口の準備が整ってきます。離乳期は約1年をかけて食事に慣れていく大切な時期です。赤ちゃんの消化機能やお口の発達に合わせて食形態を変えながら、楽しく離乳を進めていきましょう。

### 始める時期のめやす

#### ⇒生後5～6か月頃

赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

- **首のすわりがしっかりしている**
- **支えてあげると座れる**
- **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**

などの様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。

初めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになりますから、焦らず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。

### 注意する食材

#### **“はちみつ・黒糖”は与えてはいけません！！**

乳児ボツリヌス症を引き起こす場合があります。

**満1歳までは絶対に与えない**てください。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では菌を除去できません。

**はちみつや黒糖入りのパンや飲料、お菓子等も決して与えない**てください！



◎初めて食べるものはかかりつけ医を受診できる日に少量ずつ試みましょう。

### 食材別ポイント

- ◆ **たまご**…離乳食を開始して1か月くらい経過し、食べられる食材が増えてきた頃が与える目安です。最初は固ゆでにしたゆでたまごの黄身から始め、様子を見て全卵にすすみましょう。
- ◆ **牛乳**…牛乳を母乳やミルクの代わりに飲用するのは1歳過ぎてからにしましょう。ただし、離乳食を開始して1～2か月経過したら、加熱して離乳食に使用することができるので、野菜のミルク煮などから試していきましょう。
- ◆ **飲み物**…離乳食のスタートに合わせて、母乳やミルク以外の水分にも慣れていきましょう。白湯や麦茶等カフェインの含まれていないものを選び、離乳食後やお風呂上りに少しずつ与えてみましょう。(ジュースやイオン飲料など糖分が含まれている飲み物は授乳や離乳食に影響するので控えましょう。)



# 離乳食のすすめ方



離乳の開始		→			離乳の完了		
		離乳初期 5～6 か月	離乳中期 7～8 か月	離乳後期 9～11 か月	離乳完了期 12～18 か月		
<b>食べ方の目安</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく。</li> <li>家族一緒に食卓を囲み、楽しい体験を積み重ねていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食の食事のリズムを大切に、生活全体のリズムを整える。</li> <li>手づかみ食べから、自分で食べる楽しみを増やす。</li> </ul>		
〈食事の目安〉 調理形態		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	歯ぐきでかめる固さ		
1回当たりの量	炭水化物	<b>穀類 (g)</b>	つぶしがゆから始める。	10倍～7倍がゆ 50～80	7倍～5倍がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ ごはん 80	
	ビタミン	<b>野菜 果物 (g)</b>	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50	
	タンパク質	<b>魚 (g)</b> または <b>肉 (g)</b>	離乳食をはじめて1か月ほどたったら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～15	15	15	15～20
		<b>豆腐 (g)</b> または <b>卵 (個)</b> または <b>乳製品 (g)</b>		30～40 卵黄 1～全卵 1/3 50～70	45 全卵 1/2 80	50～55 全卵 1/2～全卵 2/3 100	
<b>離乳食の割合</b> □→母乳・ミルク ■→離乳食							
<b>赤ちゃんの舌の動き</b> (口の機能の発達)		<p>舌は前後に動く。口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。</p>	<p>舌は前後と上下に動くようになる。舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。</p>	<p>舌は前後、上下に加え、左右にも動くようになる。歯ぐきでつぶすことができるようになる。</p>	<p>舌は自由に動かせるようになり、食べ方が上手になる。前歯でかみ切ることができるようになる。</p>		
<b>成長の目安</b>		母子健康手帳の身体発育曲線（成長曲線）のグラフに体重・身長を記入して、曲線のカーブに沿って伸びているか確認しましょう。					

※衛生面に十分配慮し、食べやすく調理したものを与えましょう。

※上記に示すものはあくまで目安であり、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。























〈厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」より〉

## 離乳食の開始時のすすめ方(例)

日数 食品	1週目			2週目		3週目		4週目	
	1~2日	3~5日	6~7日	8~10日	11~14日	15~18日	19~21日	22~25日	26~28日
おかゆ	5g 小さじ1	10g 小さじ2	15g 小さじ3		20g 小さじ4	25g 小さじ5	30g 小さじ6	35g 小さじ7	40g 小さじ8
野菜	—			5g 小さじ1	10g 小さじ2	15g 小さじ3	20g 小さじ4		
たんぱく質	—			—		5g 小さじ1	10g 小さじ2		

- ◇新しい食材は1さじずつ増やし、赤ちゃんの様子を見ながら量をふやしましょう。
- ◇離乳食を始めてから1か月過ぎたころから2回食にしましょう。
- ◇量は目安となります。お子さんの食べ方を見ながら調整してすすめてみましょう。
- ◇たんぱく質は、豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄などを順番に与えましょう。

## 授乳と離乳食のタイムテーブル(例)

月齢 時間	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
6時	授乳 	授乳 		
7時			離乳食  + 授乳 	離乳食 
10時	離乳食  + 授乳 	離乳食  + 授乳 		間食 
12時			離乳食  + 授乳 	離乳食 
14時	授乳 	離乳食  + 授乳 		
15時			間食 	間食 
18時	授乳 	授乳 	離乳食  + 授乳 	離乳食 
22時	授乳 	授乳 	授乳 	
	<b>1日1回食</b> 離乳食を開始して 1か月過ぎた頃から 2回食にする	<b>1日2回食</b> 午後の食事を夕食の 時間帯にしてもよい	<b>1日3回食</b> 3回食に慣れてきたら 間食を入れてもよい	<b>1日3回食 + 間食</b> 3食の食事量に応じて 間食は1日1~2回 もうけましょう

## 離乳食づくりのポイント



### ①離乳食の進行に合わせて調理をしましょう！

基本は「やわらかくゆでる」「すりつぶす」「きざむ」です。月齢や赤ちゃんの様子に合わせて、食材の大きさを変化させていきましょう。

### ②衛生面に注意しましょう！

赤ちゃんは消化機能が未熟なため、細菌などへの抵抗力が弱く、食中毒にかかる危険性が高くなります。調理の際は手洗いをしっかり行い、調理器具は熱湯消毒することをおすすめします。

また、1歳まではなるべく加熱調理した食材を与えましょう。



### ③離乳の開始時に味付けは必要ありません！

食品の持つ味をいかした、薄味調理が基本です。天然だしなどを使用した風味づけは7か月以降からにしましょう。

## 【簡単かつおだし】



〈材料・器具〉

- ・かつおぶし 2g
- ・熱湯 200ml
- ・茶こしやお茶パック
- ・耐熱の器（マグカップ等）

〈作り方〉

- ①かつおぶしを茶こし（お茶パック）に入れ、耐熱の器にセットする。
  - ②熱湯を回しかけ、2～3分蒸らして出来上がり！
- \*製氷皿などに入れて冷凍すると1週間保存できます。

## コラム【いざという時のために～備蓄のすすめ～】

ママやパパが急に体調を崩してしまったとき、自然災害が起きてしまったとき、備えてあれば慌てずに乗り切れる！ミルクや離乳食のように乳幼児期に必要なものは、災害時には特に手に入りづらくなります。日ごろから、備える生活を心がけていきましょう。



### ＜水＞赤ちゃんが飲める水を多めに準備！

飲料水はミルク・離乳食どちらにも必要なものです。内臓や消化機能が未熟な赤ちゃんには、**軟水（硬度100以下のもの）のミネラルウォーターや純水**を選び、多めに備蓄しましょう。また、日常で**水道水**を使う場合は、**必ず10分程度沸騰させて塩素を取り除く**ことが必要です。

### ＜ミルク＞普段使っている方も使っていない方も備えよう！

ミルクを使用している方はもちろん、母乳育児をしている場合も、ママが体調を崩して服薬が必要などときはミルクが必要となります。

また、災害時はストレスや疲れで母乳が出なくなってしまうことも考えられますので、**粉ミルク**や**液体ミルク**、**哺乳びん**は備えておくことで安心です。災害時は水が使用できない状況も考えられるため、**紙コップ**や**使い捨てスプーン**を備えておくことで役立ちます。



### ＜離乳食＞月齢に応じて瓶詰やレトルトの離乳食をローリングストック！

ママやパパが急に体調を崩してしまったとき、自然災害等で電気・水道・ガス等のライフラインが停止して調理できないときは、**市販の瓶詰やレトルトの離乳食**があると便利です。また、軽くて備蓄しやすい**赤ちゃんせんべい**や**ビスケット**は崩して水やミルクでやわらかくするとおかゆの代わりになります。災害時に備えて離乳食を与える**使い捨てスプーン**も一緒に用意しておくことで安心です。離乳食は月齢に応じて食べるものが変化するので、次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って足す**ローリングストック**を日ごろから心がけましょう。



〈農林水産省（<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>）を加工して作成〉