

離乳食とは



離乳期は、母乳や育児用ミルクなどで育ってきた赤ちゃんが「幼児食」を食べることができるようになるための練習期間です。この期間に「吸うこと」から「食物をかみつぶして飲み込むこと」を覚えていきます。赤ちゃんの発達は一人一人違いがあるので、よく観察しながら楽しく離乳食を始めましょう。

離乳食の基本

▶ お子さんの発達に合わせて進めましょう

固さや量などの進め方は、あくまでも目安です。大切なことは、お子さんの食べ方や食欲、成長の状況に応じて進めていくことです。

また、成長の目安は母子健康手帳に記載されている身体発育曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているか確認してみましょう。

▶ 食べる楽しさを体験させましょう

離乳食を通じて、“食べる事は楽しいこと”と赤ちゃんが感じられるように、ゆったりした気持ちでお子さんの成長を見守ってあげましょう。

離乳食を始める時期

▶ 月齢の目安

生後5，6か月頃

▶ こんなサインも参考にしてみましょう

- ・食べ物に興味を示す（よだれが出る、大人の食事の様子に興味を示す）
- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座ることができる
- ・スプーンを口に入れても舌で押し返さなくなる



離乳食のはじめ方

▶ 新しい食材をあげる時間帯

病院のあいている、平日の午前中が安心です。

▶ 初めての食材

アレルギーの心配の少ないつぶした10倍がゆからはじめましょう。



▶ 最初の量

新しい食品を始めるときは、離乳食用スプーン1さじからはじめましょう。

▶はじめの1か月の進め方

5, 6か月頃は、母乳やミルク以外のものを飲み込むことや、離乳食に慣れることが目的です。お子さんの様子（機嫌、体調、便の様子など）に合わせて進めていき、変わった様子がなければ、1さじずつ量を増やしていきましょう。また、初めての食材は2種類以上組み合わせないようにしましょう。

- 1週目～：**おかゆ**

つぶした10倍がゆを1さじから始めていきます。



- 2週目～：**おかゆ**＋**野菜**

つぶした野菜（人参やかぼちゃ等）を1さじから試してみましょう。



- 3週目～：**おかゆ**＋**野菜**＋**たんぱく質**

たんぱく質は、つぶした豆腐を1さじから試してみましょう。



※離乳食を始めて1か月が経った頃から、おかゆ・野菜・たんぱく質を組み合わせた献立にしていき、1日2回食に進めてみましょう。

※たんぱく質は、豆腐からはじめて、白身魚、固ゆでの卵黄の順に進めていきましょう。

離乳食の進め方

	1回食 (生後5、6か月頃) あせらずゆったりした ペースで進めましょう	2回食 (生後7、8か月頃) 1日2回の離乳食で食事の リズムをつけましょう	3回食 (生後9～11か月頃) 家族一緒に食事を 楽しみましょう	3回食 (生後12～18か月頃) 栄養バランスのよい献立を 考えましょう
離乳食の回数	最初の1か月：1日1回 慣れてきたら：1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の目安	食後 ＋ (母乳) 欲しがるだけ (ミルク) 1日4回程度	食後 ＋ (母乳) 欲しがるだけ (ミルク) 1日3回程度	食後 ＋ (母乳) 欲しがるだけ (ミルク) 1日2回程度	離乳食の進み具合に 応じて与える
食べ方の様子	口を開けて飲み込むこ とができるようになる	舌と上あごで つぶせるようになる	歯ぐきで つぶせるようになる	歯で噛めるようになる
固さの目安	ヨーグルト状 → ジャム状 → 豆腐くらい → バナナくらい → 肉団子くらい			
味付けの目安	なし	なし	風味づけ程度	大人の1/3程度

1回の目安量 (g)

		1回食 (生後5、6か月頃)	2回食 (生後7、8か月頃)	3回食 (生後9~11か月頃)	3回食 (生後12~18か月頃)
炭水化物 米・麺・パン		・初めての食材は離乳食用スプーン1さじから始める。 ・量は気にせず、上手に飲み込むことができるようになることが目的です。	5倍がゆ 50~80	5倍がゆ 90~軟飯 80	軟飯 80~ご飯 80
ビタミン・ミネラル 野菜・いも・果物			20~30	30~40	40~50
たんぱく質	豆腐		30~40	45	50~55
	または魚		10~15	15	15~20
	または卵		卵黄 1~全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3
	または肉		10~15	15	15~20
	または乳製品	50~70	80	100	

食材の進め方

	1回食 (生後5、6か月頃)	2回食 (生後7、8か月頃)	3回食 (生後9~11か月頃)	3回食 (生後12~18か月頃)
炭水化物	10倍がゆ (最初はつぶしがゆから始めましょう)	7倍~5倍(全)がゆ パン うどん 	5倍(全)がゆ~軟飯 スパゲッティ	軟飯~ご飯 
野菜・いも・果物	・アクの少ない野菜から始めてみましょう ・旬の野菜や果物をあげましょう。 ・しょうがなど刺激の強い食材は避けましょう。			
たんぱく質	豆腐  脂質の少ない白身魚 固ゆでの卵黄	鮭、赤身魚  鶏ささみ  プレーンヨーグルト チーズ (塩分や脂肪の少ないもの) 卵黄→全卵	青背魚 鶏胸、鶏もも、 牛赤身、豚赤身、 レバー 	

鉄分の多い食品を積極的にとりましょう

生後6か月を過ぎる頃から、赤ちゃんの体の中にある貯蔵鉄が減っていき、鉄分が不足する可能性があります。乳児期の鉄欠乏は、脳の発達にも影響することがわかっていますので、ベビーフードやフォローアップミルクなども上手に活用しながら、鉄分の多い食品を積極的に離乳食に取り入れましょう。

▶鉄分の多い食品



小松菜



ほうれん草



大豆製品

(納豆など)



赤身の魚

(かつお・まぐろなど)



レバー

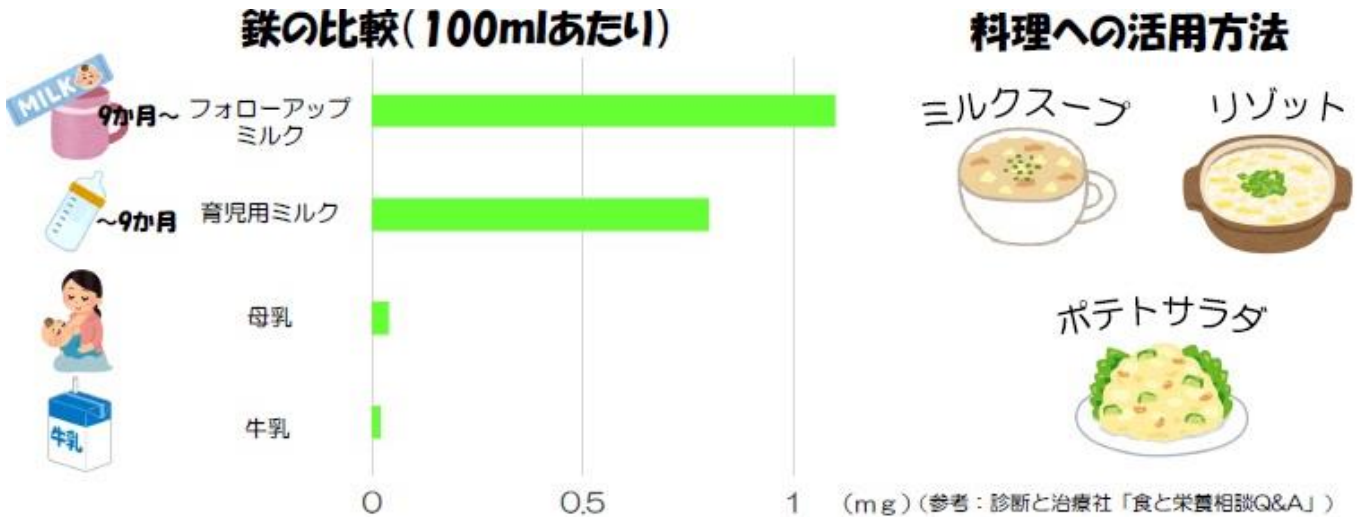


赤身の牛肉

▶フォローアップミルクは上手に活用しましょう

フォローアップミルクは、母乳や牛乳に比べて鉄分が多く含まれています。離乳食が順調に進まず鉄分の不足が気になる時は、飲用するほか、調理に使う牛乳や乳製品の代わりに使用しても良いでしょう。しかし、母乳や育児用ミルクの代替品ではないため、離乳食が順調に進んでいる場合は必要ありません。

使うときは、9か月以降に使用するようにしましょう。9か月までのお子さんで、鉄分の不足が気になる時は、育児用ミルクを使用してみるのも良いでしょう。



手づかみ食べの経験を大切にしましょう



生後9か月を過ぎる頃から、手づかみ食べをしようとする姿が見られます。手づかみ食べは、食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや食感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする意欲を育みます。

周りが汚れて片付けが大変だったり、食事に時間がかかったりと、保護者の方にとっては大変なことも多いかもしれませんが、お子さんの発育に必要な行為ですので見守ってあげましょう。

おやつ(補食)について

▶幼児期のおやつ(補食)は第4の食事です

おやつは、3回の食事ではとりきれない栄養素を補うことが目的です。離乳食の完了期(12か月～18か月頃)は、必要な栄養のほとんどを食べ物からとれるようになってきますが、まだ胃が小さく1度に食べられる量が少ないため、必要に応じて1日1～2回の補食を与えます。量は1日100～150kcal程度が目安です。

▶おやつ(補食)に向くもの



▶1日のおやつの与え方(例)



気をつけたいポイント

▶衛生面について



赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、手洗いや食器具、調理器具の消毒など衛生面に気をつけましょう。また、1歳になるまでは加熱した食材をあげるようにしましょう。

▶食材について

- ・はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のため1歳になるまでは使わないようにしましょう。
- ・卵 5, 6か月頃、豆腐や白身の魚が食べられるようになったら試してみましょう。最初は固ゆでの卵黄を離乳食用スプーン1さじから始めましょう。
- ・牛乳 飲用として使うのは1歳を過ぎてからにしましょう。離乳食の材料としては7, 8か月頃歳から使えます。



▶味つけについて

離乳の開始頃に味つけは特に必要ありません。離乳食の進み具合に応じてだし汁やごく少量の食塩、醤油、砂糖などで調味ができますが、食材の持つ味を生かしながら薄味になるように気をつけましょう。

▶ベビーフードについて



離乳食を作るときに食材や味つけの見本にもなります。衛生的に持ち運ぶことができるため外出時にも便利です。月齢や固さにあったものを選び、与える前に保護者が一口食べて確認してからあげるようにしましょう。お子さんの離乳食の進みに応じて、別茹でした野菜などを加えても良いでしょう。開封後はすぐに使い、食べ残しは与えないようにしましょう。

食物アレルギーについて

家族にアレルギー疾患の既往歴があったり、すでに赤ちゃんが発症している場合は医師に相談して適切な予防や治療をしていきましょう。保護者の判断で食べ物の除去を行なうことはせず、医師の指示を受けるようにしましょう。

▶アレルギー物質を含む食品に関する表示について

○発症数が多く、重症度が高いもの

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

○重篤な健康被害がみられているもの

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



離乳食をつくることはお子さんだけでなく、ご家族の食事を見直す良い機会です。高カロリー、高脂質、高たんぱく質のものに偏っていないか味つけが濃すぎないか、普段の食事を振り返り食生活を整えていきましょう。

《資料》消費者庁（R6.3.28）

《参考》『授乳・離乳の支援ガイド』（2019年3月）より