

# 離乳食のポイント もくじ

- ① そろそろ離乳食
- ② 離乳初期（5,6か月頃）
- ③ 離乳中期（7,8か月頃）
- ④ 離乳後期（9か月から11か月頃）
- ⑤ 離乳の完了 離乳食から乳幼児食へ
- ⑥ この時期からこんな食品を食べてみよう
- ⑦ こんなときには…（下痢・便秘・発熱）
- ⑧ フォローアップミルク
- ⑨ 咀嚼について
- ⑩ ベビーフード
- ⑪ おやつは食事のひとつ

※ 本冊子は、厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月版を参考に作成しています（体裁を一部改変）

# そろそろ離乳食

赤ちゃんの成長や発達には、個人差があります。離乳食をはじめ始めるめやすは、生後5,6か月頃ですが、お子さんの様子をよく観察し、次のようなサインが出たら、少しずつ離乳食をはじめましょう。

- ①首のすわりがしっかりしている
- ②支えてあげると座れる
- ③食べ物に興味を示す
- ④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



あせらず、ゆっくり、楽しく進めましょう♪

# 果汁のこと、スプーンのこと

離乳食の前に果汁などを飲ませる必要はありません。赤ちゃんにとって最適な栄養源は、母乳や育児用ミルクです。離乳前に果汁を飲ませることで、乳汁の摂取量が減り、栄養不足の心配もあります。



また、5か月を過ぎると、口に入ったものを舌で押し出そうとする哺乳反射が消え、自然にスプーンを受け入れられるようになります。

離乳食の開始が、乳汁以外の新しい味を覚える練習や、スプーンから食べる練習となります。

**離乳食のすすめかた** は足立区ホームページでも紹介しています。

足立区ホームページ

「ドキドキ！わくわく！離乳食」で検索  
または、こちらのQRコードから→



## 作ってみようママ・パパ応援！

では、以下のレシピを動画で紹介しています。

### 【はじめての離乳食】初期編（5, 6か月頃）

- ・おかゆ（10倍かゆ）
- ・にんじんペースト
- ・ほうれんそうペースト
- ・卵黄ペースト

### 【カミカミ離乳食】後期編（9か月から11か月頃）

- ・ミルクパスタ
- ・野菜スープ

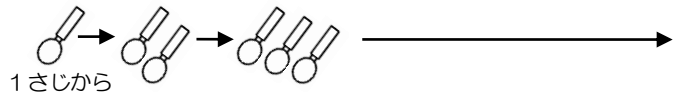

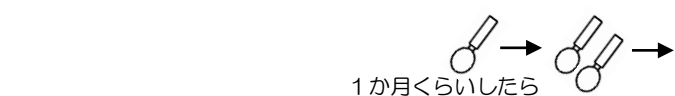
# 離乳初期（5, 6か月頃）

離乳の始めはあせらず、ゆっくり1さじから

## ☆進め方☆

### ①食べ方、食事内容のめやす

1日**1**回、つぶしがゆからはじめます。慣れてきたら野菜や豆腐など徐々に食材の種類を増やしていきます。

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など	 1さじから
かぼちゃ・にんじん ほうれんそうなど	 おかゆに慣れてきたら
豆腐・白身魚 卵黄（固茹で）	 1か月くらいしたら

### ②調理の形態（固さのめやす）

なめらかにすりつぶす（ポタージュ状からヨーグルト状）

### ③授乳のめやす

母乳や育児用ミルクは、離乳食後も含め、授乳のリズムに合わせて、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。



## ☆食べさせ方☆

ひざに抱いたお子さんの体を少し後ろに傾けて座らせてあげると、食べさせやすくなります。



### 調理の注意

- ①調理の前には、ていねいに手を洗いましょう。
- ②調理器具はよく洗いましょう。
- ③味付けは必要ありません。
- ④食品は必ず加熱しましょう。

# 離乳中期（7, 8か月頃）

なるべく決まった時間で2回食へ、食事のリズムをつくりましょう

## ☆進め方☆

### ①食べ方、食事内容のめやす








1日**2**回の食事のリズムをつけて、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の数を増やします。

### ②調理の形態（固さのめやす）

やわらかく煮て粗くつぶす（豆腐くらい）

### ③1回あたりのめやす量



ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		全がゆ 50~80g
野菜・果物		20~30g
魚		10~15g
または肉		10~15g
または豆腐		30~40g
または卵		卵黄 1~全卵 1/3 個
または乳製品		50~70g

### ④授乳のめやす

離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。その他に、母乳の場合はお子さんが飲みたいだけ、育児用ミルクの場合は、1日3回程度飲ませてあげましょう。

## ☆食べさせ方☆

平らなスプーンを下くちびるの上に乗せ、上くちびるが閉じるのを待ちます。とろみをつけると、飲み込みやすくなります。

### 調理の注意

- ①卵、魚、肉類には、よく火を通しましょう。
- ②食べ残しや作り置きなど、時間のたったものは食べさせないでください。

# 離乳後期（9か月から11か月頃）

3回食へ、食事リズムを大切に、楽しい食事にしましょう

## ☆進め方☆

### ①食べ方のめやす

1日**3**回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しく食卓を囲みましょう。

### ②固さのめやす

歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

### ③1回あたりのめやす量



ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		全がゆ 90g～軟飯 80g
野菜・果物		30～40g
魚		15g
または肉		15g
または豆腐		45g
または卵		全卵 1/2 個
または乳製品		80g

### ④授乳のめやす

離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。その他に、母乳の場合はお子さんが飲みたいだけ、育児用ミルクの場合は、1日2回程度飲ませてあげましょう。

## ☆食べさせ方☆

くぼみのあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。柔らかめのものは、前歯でかじり取らせましょう。

### 鉄分の多い食品

この時期からは、鉄分不足が心配されるので、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。

レバー・かつお・牛肉赤身・まぐろ・小松菜・ほうれんそう・大豆 など

# 離乳の完了 離乳食から乳幼児食へ

3回食+間食2回、手づかみ食で自分で食べる楽しみを

## ☆進め方☆

### ①食べ方のめやす

1日**3**回の食事リズムを整え、自分で食べる楽しみを育みましょう。

1回に食べられる量は少ないので、食事の他に2回の間食で補います。

### ②固さのめやす

歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）

### ③1回あたりのめやす量

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		軟飯 90g～ご飯 80g
野菜・果物		40～50g
魚		15～20g
または肉		15～20g
または豆腐		50～55g
または卵		全卵 1/2～2/3 個
または乳製品		100g

### ④授乳のめやす

お子さんの離乳の進行及び完了の状況に応じて、飲ませてあげましょう。

## ☆食べさせ方☆

— 手づかみ食を十分にさせてあげましょう —

おにぎりやスティック野菜など、手づかみ食べしやすいメニューがおすすめです。エプロンをつけたり、床にビニールシートをしくなどして、汚れてもいい環境を整えてあげましょう。

手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

### まだまだ注意したい食品

この時期には、多くの食品を食べられるようになりますが、大人の食事とは異なります。以下のような食品には注意が必要です。なるべく控えましょう。

市販の惣菜、加工食品、味の濃いもの、甘い飲み物、大人の菓子類 など

# この時期からこんな食品を食べてみよう

はじめての食品は、1さじからあげましょう。赤ちゃんの好みや食べ具合に合わせて、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。

	穀物・いも類・油脂類 エネルギーになる	豆腐・肉・魚・卵・乳製品 からだをつくる	野菜・くだもの からだの調子をととのえる	使用できる調味料
初期 (5~6か月頃)	<p>最初は10倍がゆのペーストから慣れてきたらつぶし方を徐々に粗くする</p> <p>米、いも類、パン</p>	<p>白身魚(かけい・たいなど)、豆腐、しらす、湯通ししてから、固ゆでにした卵黄から</p>	<p>最初は食べやすくペーストに調理しやすい人参や大根、かぶ・かぼちゃなどから</p> <p>緑黄色野菜、淡色野菜</p>	だし
中期 (7~8か月頃)	<p>うどん、そうめん、こま(ずったもの)、油脂類(バター・サラダ油など)</p> <p>乾麺を細かく折ってやわらかく茹でよく洗い塩分を落として細かく刻む</p> <p>調理に少量から</p>	<p>卵黄、ヨーグルト(プレーン)、鶏ささみから、鶏肉、チーズ、牛乳</p> <p>加熱して調理に少量から</p>	<p>トマトやきゅうりは皮や種を除く、くだもの、鶏ささみから、キウイフルーツ</p>	しょうゆ、さとう、みそ、塩
後期 (9~11か月頃)	<p>パスタ類</p> <p>弾力があるのでやわらかく茹でて細かく刻む</p>	<p>赤身魚・さけ(まぐろ・かつおなど)、青背の魚(さんま・いわしなど)、豚肉・牛肉、レバー(鶏・牛・豚など)</p> <p>そのまま飲むのは1歳から</p>	<p>ひじき、もやし、きのこ類</p> <p>繊維がかための野菜はやわらかく煮て細かく刻む</p>	ケチャップ、マヨネーズ
完了期 (12~18か月頃)		<p>弾力があるので細かく刻む</p>		カレー粉、酢、ソース

**注意!** はちみつは、乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わないでください。

# こんなときには…(下痢・便秘・発熱)

## ☆ 下痢 ☆

- (原因) 離乳食の食べすぎ、硬すぎるものを食べた  
腸管ウイルスの感染(風邪をひいたら下痢をした)
- (対応) 脱水症状を起こしやすいので、湯ざましや薄めの麦茶を  
少しずつ、数回に分けて飲ませましょう。
- (避ける) 柑橘類の果汁、脂肪類(油、バターなど)  
繊維の多いもの(さつまいも、豆類、キャベツなど)

下痢がおさまれば、離乳食は一段階戻ったところからはじめましょう。くず湯やおかゆから始め、じゃが芋のマッシュやすりおろしりんごなどを食べさせてみましょう。

## ☆ 便秘 ☆

- (原因) 食べる量が少ない、母乳やミルクを飲む量が少ない  
動物性食品が多く、野菜が少ない
- (対応) 機嫌がよければ、以下の食品を食べさせてみましょう。
  - ・繊維の多い野菜(さつまいも、キャベツなど)
  - ・ヨーグルト、海藻類、豆類、柑橘類の果汁
  - ・脂肪類(サラダ油、バターなど)など

3~4日便秘が続いたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

## ☆ 発熱 ☆

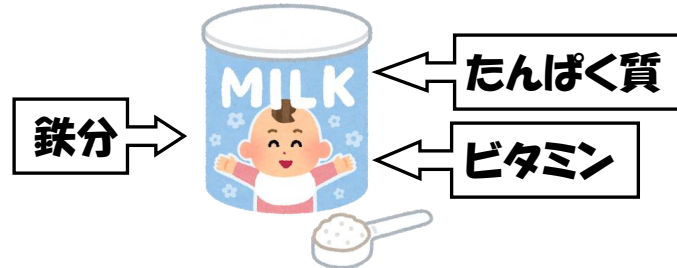
元気がないと思ったら、体温を計りましょう。熱が出ていたら、赤い発疹が出ていないか、せきが出ていないか、下痢をしていないかなど、他の症状にも気をつけましょう。

- (対応)
  - ・食欲がある・・・今までどおりの食事にします。
  - ・下痢をしている・・・下痢のときの食事にします。
  - ・食欲がない・・・無理に食べさせず、湯冷ましなどの水分を十分に与えるようにしましょう。

熱が下がり、食欲が回復したら、消化の良いもの(おかゆ、煮込みうどん、スープ等)からはじめ、徐々に今までどおりの食事に戻しましょう。

# フォローアップミルク

フォローアップミルクってどんなもの？



フォローアップミルクは、鉄分が不足しがちな9か月以降の赤ちゃんのための、母乳や育児用ミルクよりもタンパク質が多く、鉄分やビタミンなどが強化されたミルクです。

フォローアップミルクって  
飲まないといけないの？



9か月以降になると、鉄分の不足が心配されますが、離乳食をしっかり食べ、「乳児身体発育曲線」に沿って成長していれば、フォローアップミルクを飲ませる必要はありません。離乳食が進まなかったり、あまり食べない時などに、上手に活用しましょう。

## 主な成分の比較

100ml あたり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	ビタミンD mg
母乳	61	1.1	3.5	0.04	27	0.3
育児用ミルク	66.4~68.3	1.43~1.60	3.51~3.61	0.78~0.99	44~51	0.85~1.2
フォローアップミルク	64.4~66.4	1.96~2.11	2.52~2.95	1.1~1.13	87~101	0.66~0.98
牛乳	61	3.3	3.8	0.02	110	0.3

母乳・牛乳は、日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より  
育児用ミルク・フォローアップミルクは、各社製品ホームページより

# そしゃく 咀嚼について

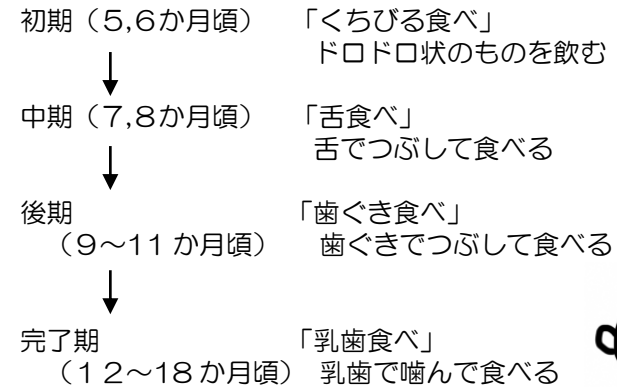
「噛めない子」「あまり噛まない子」が増えています！

『噛まない』原因は、離乳期から幼児期にかけての食生活ではないかと言われています。あまり力をいれなくてもよい哺乳瓶や、あまり噛まなくてもよいやわらかい食べ物が多く、「あご」の発達が悪くなっているからと考えられています。

**咀嚼能力は、自然に得られる能力ではありません！**

離乳食を正しく進めることによって、はじめて得られる能力です。お子さんの「口」の動きをよく観察し、発達過程にあわせた調理形態のものを食べさせるようにしましょう。

## 咀嚼の発達



Q. 『噛まずに丸飲みをしてしまいます』

A. 保育園では、1つ前の段階の離乳食に戻して、もう一度、口の中で食べ物をつぶす練習をします。また、トーストや胡瓜などをスティック状にして、「歯ぐき食べ」の練習をしています。

# ベビーフード

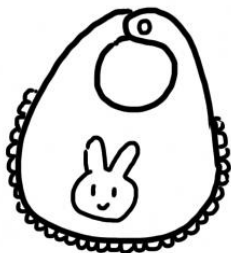
ベビーフードは、食材のかたさや味付け、衛生面などに厳しい自主規格が設けられており、赤ちゃんにも安心して食べさせることができます。しかし、離乳食は、赤ちゃんの咀嚼能力の発達にあわせて、調理形態を少しずつ変えていく必要があります。ベビーフードをそのまま食べさせるだけでなく、上手に利用しましょう。

## ベビーフードの良いところ

- ① 手軽で、安全です。
- ② 品数が多く、種類が豊富です。
- ③ 月齢に合わせた食材の大きさ、固さ、味付けなどが参考になります。
- ④ レバーペーストなどは、調理の手間がかからず衛生的に使用できます。
- ⑤ 外出先などに持ち運びやすく、便利です。

## 使用する時に注意すること

- ① 商品の回転が良いお店で購入しましょう。  
(賞味期限を確認する)
- ② 乾燥した涼しい場所に保存しましょう。
- ③ 開封したら、早めに使用しましょう。
- ④ 一度に食べきれない時は、消毒したスプーンで別の容器に取り分け、しっかり密閉して、冷凍庫または冷蔵庫で保存しましょう。  
※製品の表示(注意書き)をよく確認しましょう。



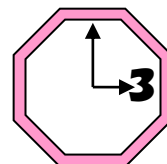
# 間食は食事のひとつ

子どもの「間食」は、大人の「おやつ」とは、その役割が異なります。胃が小さく、一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつには、

- ① 栄養素やエネルギーの補給
  - ② 水分の補給
  - ③ 食べる楽しみ
- の役割があります。

『間食は食事のひとつ』と考え、スナック菓子などではなく栄養のあるものを選びましょう。

## 間食の食べさせ方



間食は、3回の食事の間に、1日1~2回、量と時間を決めて、食べさせましょう。間食と食事の間は、2~3時間あけるようにし、おなかのすく感覚を知ることも、食事のリズムづくりには、必要です。



間食を食べるときには、麦茶などの飲み物も添えて水分補給もしましょう。

## おすすめ間食



おにぎりや  
パン・サンドイッチなど



野菜やいも類



季節のくだもの



乳製品

