

たのしく・ゆったり・離乳食

～お母さん・お父さんが楽しく育児をするために…「授乳・離乳の支援ガイド」より～

「そろそろ離乳開始」のサイン

離乳開始は生後5・6ヵ月頃が適当です。

次のような発達のサインを目安に、少しずつ離乳を始めましょう。



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



支えてあげるとすわれる



首のすわりがしっかりしている



食べ物に興味を示す

離乳食を始める前に 離乳をあせらないで

赤ちゃんの成長や発達は個人差があります。離乳を始める目安は生後5・6ヵ月頃ですが、赤ちゃんの様子をよく観察してから開始しましょう。同じ頃生まれた赤ちゃんの離乳の進み具合や、まわりの声など、いろいろ気になりますが、あせりは禁物です。

離乳を始める ポイント

1さじずつあせらず、ゆっくり

それまで乳汁を飲んでいた赤ちゃんにとって、なめらかにすりつぶした状態の食べ物がスプーンで口に入れられ、それをくちびるや舌を使って上手に飲み込むことは、大変なことです。離乳の開始の頃は、いつもうまくいくとは限りません。この時期は、乳汁以外の食べ物の舌ざわりや味に慣れたり、それを飲み込んだりすることが目的です。日々の子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつから、あせらず、ゆっくり進めましょう。



離乳食と母乳やミルクの量について

離乳開始後ほぼ1ヵ月間は、離乳食は1日1回与えます。母乳や育児用ミルクは子どもの欲するままに与えます。離乳を開始して1ヵ月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていきます。母乳や育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、離乳食とは別に母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与えます。※右記の離乳プログラムも参考にしましょう。

離乳は楽しく進めましょう

離乳食は「わざわざ作る特別な食事」ではなく、家族の食事の一部です。手作りにこだわり過ぎてストレスをため込むようでは、楽しい食事は実現しません。忙しいときや離乳食作りに行き詰まったときなどは、市販のベビーフードを上手に利用したり、家族のメニューから取り分けたりするなど、手軽に作る工夫をしましょう。

家族の食生活を見直すチャンスに

乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣に影響を与えます。また、栄養の過多や偏りは、大人になってからの生活習慣病とも関連が深いといわれています。離乳食作りは、味付けや食材のセレクトなど、家族の食事のあり方を見直すチャンスです。薄味、低脂肪など、体にやさしい調理法や食材選びが子どもの将来の健康的な食習慣の基礎を築きます。

離乳プログラム

食べ方を見ながら、子どものペースで進めていきます。食べる量だけでなく、口の動かし方もしっかり見て進めます。

	4ヵ月	5～6ヵ月	6～7ヵ月	8ヵ月	9～11ヵ月	12～18ヵ月
朝					(離乳食) + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
午前		離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
午後			離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	間食 (軽食の形態) + 牛乳やミルク
夕					離乳食 + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
夜						()

ミルクは食後、その子に応じた量を与えます。

離乳食の後
(または食事の時)
飲むミルクの量

5～6ヵ月 150～200cc
7～8ヵ月 100～150cc
9～11ヵ月 50～100cc
(12ヵ月から牛乳)

このプログラムは目安です。乳児期は個人差が大きいのので、無理せず様子を見ながら進めます。



生後5・6ヵ月頃

進め方

① おかゆから

アレルギーの少ない米がゆから始めます。とろとろに炊いたおかゆをなめらかにすりつぶして、1さじから与えましょう。嫌がる時は無理をしないでください。

② 慣れたら1種類ずつ

おかゆに慣れたら野菜も1さじずつ試してみましょう。じゃがいもやかぼちゃ、にんじんなどはやわらかくゆでてつぶします。ほうれん草などの葉物野菜は、葉先をやわらかくゆでて、刻んでからすりつぶします。食べられる野菜の種類が増えてきたら果物も取り入れましょう。

食べさせ方



※1さじの分量は
スプーンの
1/2～1/3です。

抱いたり、いすにすわらせて食べさせる場合、赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると、食べやすくなります。

離乳の始めはあせらず、ゆっくり1さじから

口に入った食べ物をえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える時期です。

③ 慣れたら豆腐や魚、卵黄も

おかゆ、野菜と進んだら、つぎにゆでてすりつぶした豆腐や白身魚を1さじから、固ゆでの卵黄はなめらかな形状にして耳かき1杯分の量からあげましょう。

④ 初めてのものは午前中に

初めて食べる食材を午前中に試せば、万が一アレルギーの症状が出ても病院に行けるので安心です。

⑤ 量が増えたら2回食に

離乳を開始して1ヵ月を過ぎた頃から2回食にし、穀類、野菜、たんぱく質を組み合わせた食事にしましょう。

⑥ 授乳は今まで通り

離乳食の後は、母乳または育児用ミルクを十分に飲ませましょう。

調理の注意



調理の前にていねいに手洗いをしましょう。

料理器具はよく洗い、清潔に保ちましょう。

離乳の始めの頃は味付け(調味料)はいりません。

基本素材の形状

なめらかにすりつぶした状態

おかゆ(10倍がゆ)



野菜(すりつぶす)



豆腐(すりつぶす)



魚(すりつぶす)



卵(固ゆでの卵黄のみをすりつぶし、湯ざまし等を加えてなめらかにする)



生後7・8ヵ月頃

進め方

① 1日2回のリズムで

朝と夕方、昼と夕方など、なるべく毎日決まった時間に離乳食を与え、食事のリズムをつけていきましょう。

それに合わせて、生活のリズムを整えることも意識しましょう。

② 少しずつ食材を増やして

卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと徐々に進めていきます。また、野菜の種類も広げ、海藻なども取り入れてみましょう。

2回食で食事のリズムをつけていきます

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時期です。

③ 脂肪の多いものは控えめに

肉類は食べやすく調理した鶏肉などから始めます。ただし、脂肪の多いものは控えめに。塩分の少ないチーズやヨーグルトも使えます。

④ 味付けは薄味

だし汁や味噌汁の上ずみ程度が基本です。塩、しょうゆ、砂糖などを使用する場合も、ごく少量で風味付け程度に。また、片栗粉などで薄くとろみをつけると飲み込みやすくなります。

⑤ 離乳食後は母乳やミルクを

離乳食の後は母乳または育児用ミルクを与えます。また、それとは別に母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えます。

食べさせ方



平らなスプーンを下くちびるのにせて、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。舌の上にのった食べ物を上あごにこすりつけるようにもぐもぐ動かしてから、飲み込むようになります。

調理の注意



食品は必ず加熱してください。特に卵、魚、肉類はよく火を通しましょう。

食べ残しや作り置きなど、時間のたったものは与えないでください。

取り分けする場合は調理途中の薄味のものを使いましょう。

基本素材の形状

やわらかく煮て粗つぶし

ごはん(7倍がゆ)



野菜(3～5mm角)



豆腐(3～5mm角)



魚(細かくほぐす)



卵(卵黄からはじめ、全卵へ進める)





9～11ヵ月頃

進め方

① 1日3食の規則正しいリズム

家族の食事のリズムに合わせて、離乳食も1日3回食になります。離乳食も家族の食事から取り分けたものも少しずつ食べられるようになります。そのために家族も日頃から薄味の食事を心がけましょう。

② 家族一緒に楽しい食事を

家族で会話を楽しみながらの食事はおいしいものです。赤ちゃんも特別扱いではなく、食事の輪に参加することで、楽しい雰囲気を

感じ取ることができます。「おいしいね」の笑顔と話しかけを忘れないようにしましょう。

③ 鉄の不足に注意しましょう

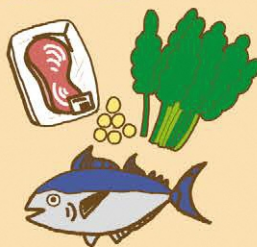
9ヵ月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の肉や魚、レバーなど鉄を多く含む食材を取り入れたメニュー作りを。レバーは調理が大変ならベビーフードを利用するのも便利です。また、調理用に使用する牛乳の代わりに育児用のミルクを使用するなど工夫しましょう。

④ 離乳食後は母乳やミルクを

離乳食の後には母乳または育児用ミルクを与えます。それとは別に母乳は欲しがらば、育児用ミルクは1日2回程度与えます。

鉄の多い食品

かつお・牛肉赤身・レバー・まぐろ・ほうれん草・春菊・小松菜・大豆



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。やわらかめのは前歯でかじり取らせましょう。

基本素材の形状

歯ぐきでつぶせる固さに

ご飯(5倍がゆ～軟飯)



野菜(5～8mm角)



豆腐(5～8mm角)



魚(粗ほぐし)



肉(粗ほぐし)



12～18ヵ月頃

この時期のポイント

① 生活のリズムを整える

食事のリズムは起床、就寝にも影響します。朝、気持ちよく目覚めて心地よい空腹感を覚える生活を目指せば、食事のトラブルも少なくなります。

② 「自分で食べるの大好き!」をサポートして

今までママに食べさせてもらっていた赤ちゃんが「手づかみ食べ」をして、自分で食べたがるようになります。「手づかみ食べ」は目と手と口の協調運動です。「手づかみ食べ」を存分にやらせることで、食べる意欲が生まれ、フォークや箸、食器を上手に使えるようになるのです。

③ 家族と一緒に食卓を囲む

楽しい食事の雰囲気は赤ちゃんにも伝わります。この時期は取り分け料理や簡単メニューで、できるだけ作る手間を軽減して、ママも一緒に食事を楽しむようにしましょう。取り分けで注意したいのが味付けです。家族の健康のためにも、日頃から味付けや調理法に配慮しましょう。

目で確かめ、指でつかんで… 手づかみ食べを十分にさせましょう。

口に詰め込みすぎたり、食べこぼししたりしながら、一口量を覚えていく時期です。

食べさせ方

手づかみ食べを十分にさせましょう

ぐちゃぐちゃにしたり、こね回したり、こぼしたり…、手づかみ食べを十分にさせるためには、ゆったりとかまえて赤ちゃんに接しましょう。イライラを軽減して、上手にサポートするためのポイントを覚えておくといいですね。

手でつかみやすいメニューで

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にします。こぼしやすい汁物は少なめに盛りつけましょう。



汚れても大丈夫な環境づくり

エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙を敷いたり、ぬれぶきんを用意して、汚れてもいい環境を整えましょう。

空腹にして食べる意欲を育みましょう

たっぷり遊ばせて、規則的な食事のリズムを。食事時間に空腹を感じることが、自発的に食べる行動を起こさせるために大切です。



基本素材の形状

歯ぐきでかめる固さに

ご飯(軟飯～普通飯)



野菜(スティックや一口大)



豆腐(一口大 木綿豆腐も可)



魚(一口大)



肉(一口大)



『食育』は乳幼児のときから始まります

1歳児の食事は大人の約半分を目安に！

＜食事内容の注意点＞

- まだ十分に咀嚼できないので、繊維質の固い葉物野菜や肉類は控えましょう。
- 家族の食事からの取り分けが増えてきますが、薄味にしましょう。
- 主菜に乳製品を使うこともできます。

※牛乳は離乳の進行(完了)状況に応じて与えますが、1歳以降が望ましいです。

大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズム

就寝や起床などの生活リズムも食事に影響をもたらします。食欲の源は空腹です。朝、気持ちよく目覚めて心地よい空腹感を覚える生活を目指せば、朝、昼、晩の食事のリズムがほどよい間隔で刻まれ、間食も適切に与えることができます。

離乳食Q&A

Q 9ヵ月ですが、フォローアップミルクを飲ませたほうがいいのか？

A 飲ませるなら9ヵ月以降に

1歳までは母乳が育児用ミルクが基本なので、離乳が順調で成長曲線に沿って成長しているなら、この時期にフォローアップミルクを使う必要はありません。離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば、9ヵ月以降にしましょう。なお、フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。

おやつは1日に1～2回

離乳の完了に近づく、1日の食事ではほとんどのエネルギーと栄養素をとれるようになりますが、まだ、赤ちゃんの胃は小さいので一度にたくさんの量は食べられません。3回の食事を規則的にして、おやつ(間食)を食事の一部として1日1～2回与えることもできます。与えるときは量と時間を決めて、必ずお茶などの飲み物と一緒に食べるようにしましょう。

おやつに向くもの

いも類

じゃがいも、さつまいもなどをゆでたり、蒸したりして与えます

果物

バナナ、りんご、なし、みかんなど

穀類

おにぎり、サンドイッチ、ホットケーキなど

乳製品

ヨーグルト、チーズ、牛乳(飲用としては1歳以降)など



注意 赤ちゃんに関わるすべての方へ

- ◆ 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ◆ 乳児ボツリヌス症は、重症化すると死に至ることもあります。
- ◆ ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



おかゆ・軟飯の作り方

作り方の違いは、水加減のみです。一度に数回分作り、1回分ずつ分けて冷凍保存しておくといでしょう。

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させます。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮ます。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らします。

10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ(全がゆ)	軟飯
米1/2 水5	米1/2 水3と1/2	米1/2 水2と1/2	米1/2 水1と1/2

炊飯ジャーでおかゆ作り



おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊く時に炊飯ジャーの中央に置きます。そして通常通りに炊飯すると、ごはんと同時におかゆが炊き上がります。

ごはんからおかゆを作る時

- ①10倍がゆを作る場合は、ごはんと水の量はおよそ1:4を目安とします。
- ②ご飯と水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、ふたをして火にかけます。
- ③沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮ます。
- ④火を止めて7～8分蒸らします。

※ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや水の量を加減するとよい。