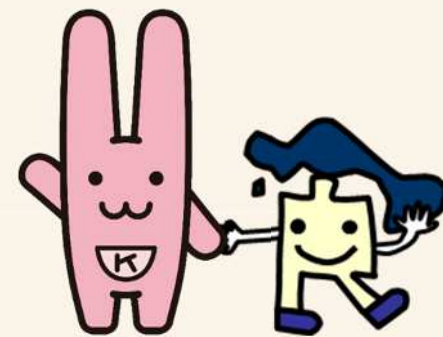


離乳食について

川崎市健康福祉局
保健医療政策部健康増進課



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

食育キャラクター
しよくいくん

目次

1. 離乳食の基本編【P.3～15】
2. 離乳食開始前から離乳初期編(5～6か月頃)【P.16～27】
3. 離乳中期編(7～8か月頃)【P.28～35】
4. 離乳後期編(9～11か月頃)【P.36～43】
5. 離乳完了期編(12～18か月頃)【P.44～49】
6. 作り方編【P.50～61】
7. 食べるときの姿勢【P.62～63】





1. 離乳食の基本編



離乳食とは

乳児の成長に伴い、母乳または育児用ミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する期間に与える食事を「離乳食」と呼びます。

離乳食は

- 大人と一緒に朝食・昼食・夕食の1日3食をきちんと食べられるようになる。
- 家族の一員として食卓を囲み、大人とほぼ同じものを食べられるようになる。

その準備のための食事です。

家族の食事を整え、大人の食事から離乳食を取り分けて作っていくことが大切です。



食事バランスの基本

親も子も「主食・主菜・副菜 + 乳製品&果物」を摂りましょう

・ 毎日の食事で摂りたいもの

主 食：ごはん・パン・麺類など

主 菜：肉・魚・卵・大豆の製品

副 菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理

・ 1日のどこかで摂りたいもの

乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズなど

果 物：季節の物など



大人も主食・主菜・副菜を揃えましょう。

大人の食事が整うと、離乳食へ取り分けがしやすくなります。

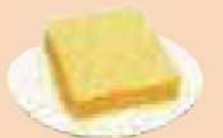
<大人の1日の食事例>

朝食

目玉焼き



りんご



トースト



野菜スープ

昼食

サラダ



ヨーグルト



ナポリタン

夕食

野菜煮物



お浸し



ごはん



焼き魚



離乳食・授乳のスケジュール例

(月齢は目安) 時間	5～6か月頃 離乳初期 1回食→2回食	7～8か月頃 離乳中期 2回食	9～11か月頃 離乳後期 3回食	12～18か月頃 離乳完了期 3回食
6:00	母乳又はミルク	母乳又はミルク	母乳又はミルク	
8:00				離乳食
10:00	離乳食 + 母乳又はミルク	離乳食 + 母乳又はミルク	離乳食 + 母乳又はミルク	おやつ
12:00				離乳食
14:00	母乳又はミルク	離乳食 + 母乳又はミルク	離乳食 + 母乳又はミルク	おやつ
16:00				
18:00	母乳又はミルク	母乳又はミルク	離乳食 + 母乳又はミルク	離乳食
寝る前	母乳又はミルク	母乳又はミルク	母乳又はミルク	
夜間	母乳又はミルク	母乳又はミルク		



離乳食の固さ・大きさ・食材早見表

月齢の目安		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
エネルギー源	ごはん				
ビタミン・ミネラル源	にんじん				
	ほうれん草				
たんぱく質源	白身魚				
	鶏ささ身				



離乳食の進め方の目安表

	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
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	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの目安量				
I 穀類(g)	つぶしがゆから 始める。 すりつぶした野菜 なども試してみる。 慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄等 を試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯90～ごはん80
II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
魚(g)		10～15	15	15～20
又は肉(g)		10～15	15	15～20
III 又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
又は卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
又は乳製品(g)		50～70	80	100



ベビーフードについて

ベビーフードを上手に活用しましょう

外出時や時間のない時、ご家庭で扱いづらい食材を試す時等に便利です。
上手に活用し、楽しく離乳食を進めましょう！

市販のベビーフードには、さまざまなタイプがあります。

- 瓶タイプ
 - レトルトタイプ
 - 粉末タイプ
- 用途に合わせて上手に選択を！



ベビーフードについて

注意事項

- お子さんの月齢や、食べられる固さに合った物を選びましょう。
- 与える前にはひと口食べてみて、味や固さを確認しましょう。
- お子さんの食べ方を見て、固さが適切かを確認しましょう。
- 主食、主菜、副菜を意識して選びましょう。
- 料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後の保存には注意しましょう。食べ残しや作り置きは与えない。



食物アレルギーについて

リスクを減らす3つのポイント

point

1. スキンケアで肌のバリア機能をキープしましょう。
2. 離乳食をきちんと進めて、バランスの良い食事を摂りましょう。
3. 規則正しい生活で体調を整えましょう。

楽しく豊かな食生活はお子さんの心と体を育みます。

食物アレルギーの発症を心配して、離乳食や特定の食品の開始を遅らせても、発症予防にはならないため、適切な時期に離乳食を始めましょう。

心配なことはきちんと診察を受け、医師と相談しながら進めましょう。





注意



乳児ボツリヌス症を防ぐため、
1歳未満のお子さんに
はちみつは与えないでください。



おやつについて

基本的には離乳期はおやつは必要ありません。

- おやつが必要になる時期は離乳完了後です。
3回の食事では摂りきれない栄養をとるための補食として与えましょう。

離乳完了後のおやつのポイント *point*


1. 時間や回数を決めて:1日1~2回、ダラダラ食べはNG
2. 量にも配慮を:3回の食事に影響しない量で
3. 食事で摂りきれないものを:おにぎり、パン、いも類、乳製品、果物等が◎



離乳食を食べないとき

- 生活リズムを振り返り、授乳間隔があいているか確認しましょう。
- 調味料を活用しましょう。
調味料を使える月齢で、まだ調味料を使用したことがないのであれば、しょうゆや味噌などの調味料を使って、うっすらと味をつけてみましょう。
- 食事に集中できる環境か、確認しましょう
テレビを消し、おもちゃはお子さんの目線に入らない場所へ片づけましょう。





2. 離乳食開始前から 離乳初期編 (5～6か月頃)

離乳食を始める前に大切なこと

1

生活のリズムを
整えていきましょう

2

授乳時間や授乳間隔・
回数を確認しましょう



離乳食の始め時

お子さんからのサインはでていますか？

- 首がすわっている。
- 支えてあげると座ることができる。
- 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。



これらの様子がみられたら、

体調の良い日を選んで離乳食を始めましょう！

(初めてのものを食べるときは病院が開いているときに)



1回食のポイント *point*

- 授乳時間のどこか1回を 離乳食 + 授乳 にします。
- 1日1回1さじから始めましょう。
- 離乳食の舌ざわりや食感に慣れましょう。
- スプーンから食べ物を唇で取り込み、口を閉じてのどの奥の方へ送ってごっくんと飲み込む動きを引き出しましょう。



1回食(5~6か月頃)のお口の様子

- 最初は口を開けたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じてごっくんできるようになります。
- 舌を前後に動かします。
- 上唇の形は変わらず、下唇が内側に入ります。
- 口角(唇の端)はあまり動きません。



離乳食の形態(5~6か月頃)

- なめらかなペースト状のものを与えましょう。
- 慣れてきたら、少し粒のあるベタベタ状の形態に進めましょう。



離乳食の進め方の目安(開始～1か月)

この時期から食べられる食材

主食 : 米・うどん・パン など

副菜(芋や野菜): かぼちゃ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・だいこん・かぶ など

主菜(たんぱく質): 豆腐・白身魚・卵黄 など(加熱したもの)

	組み合わせ
1週目	おかゆ
2週目	おかゆ+芋や野菜
3週目	おかゆ+芋や野菜+たんぱく質
4週目	主食・主菜・副菜を揃える

初めての食材は
1日1種類のみ、
1さじから
始めましょう。



離乳食開始10日目頃の食事(例)

- 量や形態、食材の種類などを、お子さんの様子に合わせて少しずつステップアップさせていきます。

おかゆのペースト

じゃがいものペースト



5～6か月頃の食事(例)



発達に見合ったスプーン

- 離乳食を始めたばかりの1回食では、スプーンはできるだけ平らなものがよいでしょう。
- 7～8か月頃までは、スプーンは平らなものや浅いくぼみのものを使います。



平たいスプーン

- * 液状の食品は深くくぼみのものを横向きに使います。



お子さんの口に合ったものを選びましょう。



離乳食の食べさせ方

- 平らなスプーンを使い、スプーンを水平に入れ、唇が閉じたら水平に引き抜きます。
- 上唇にこすりつけないようにしましょう。
- ゆっくりと抱いて食べさせましょう。
- 少し後ろに傾けるような姿勢にしましょう。



食後の母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。



2回食への進め方

- 1回食を始めてから1か月以上過ぎた。
- 赤ちゃんが唇を閉じてスプーンを挟むようになり、ごっくんが上手になってきた。
- 唇が水平に動くようになってきた。

以上ができるようになってきたら、2回食に進めていきます。





3. 離乳中期編 (7~8か月頃)



2回食のポイント *point*

- 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品を増やしていきましょう。
- 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させていきましょう。



2回食(7~8か月頃)のお口の様子

- 下の前歯が生えてきて、口の中の容積が広がります。

確認ポイント

- 上下唇がしっかり閉じて、薄く見える。
- 左右の口角が同時に伸縮する。

- 食べ物を押しつぶすという舌の動きができるようになります。

確認ポイント

- 数回モグモグして、舌で押しつぶして咀嚼する。



離乳食の形態(7~8か月頃)

- 舌でつぶせる固さ
(親指と人差し指で挟み、軽く力を入れるとつぶれるくらい)
- すりつぶしに慣れたら、つぶしからあらつぶしへと進めていきましょう。
- 食べにくい時には、飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。



7～8か月頃の食事(例①)



7～8か月頃の食事(例②)



トマト(生)
(皮と種をとり、つぶす)

パンがゆ
(パンを軽く焼いてから
ほぐし、ミルクで煮る)

かぼちゃ
(軟らかく茹でてつぶし、
茹で汁で固さを調整)



水分補給

- のどが渇いているようであれば、白湯(湯冷まし)や麦茶などを飲ませても差し支えありません。
- 水分補給の際にはストローマグだけでなく、コップも使ってみましょう。
- お子さんのコップに半分くらい水分を入れ、ゆっくり傾けます。



3回食への進め方

- 1日2回の離乳食に慣れてきた。
- モグモグして食べるようになった。
- 口角が左右非対称に動くようになってきた。

以上ができるようになってきたら、3回食に進めていきます。





4. 離乳後期編 (9～11か月頃)



3回食のポイント *point*

- 1日3回の食事にしましょう。
- 生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べたがる時期です。
手づかみ食べができるものを用意し、見守ってあげましょう。
- 食事の量が増えると、食後の母乳やミルクの量が減っていきます。



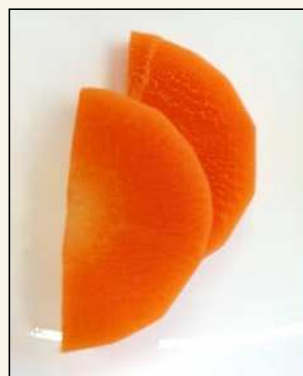
3回食頃(9~11か月)のお口の様子

- 舌や口の周りの筋肉が発達し、舌が左右に動くようになります。
- 口が左右非対称に動くようになります。



離乳食の形態(9~11か月頃)

- バナナくらいの固さ(歯ぐきでつぶせる程度)



- 味付けはだし汁を中心に、大人より薄めの味付けにします。
- 上下2本の前歯が生え揃う時期です。
大きな食品を、前歯でかじり取る練習もしていきましょう。



9～11か月頃の食事(例)



食具について(9~11か月頃)

- 丸みのあるスプーンからも食べ物を取り込むことができるようになります。
- こぼすこともあります、コップも使えるようになります。



丸みのあるスプーン



食べるときの姿勢(9～11か月頃)


- 自分で食べる動きが始まる時期なので、自分の手が届き、やや前傾した姿勢がとれるのが理想です。
- 手づかみで食べ始めたら、動きを制止しないようにしましょう。
- 自分で食べようという意欲も出てきますが、まだ上手に食べられません。
大人の介助が必要です。



フォローアップミルクについて

- 離乳食が順調に進まずに鉄欠乏のリスクが高い場合や、適度な体重増加がみられない場合に、医師に相談したうえで、必要に応じてフォローアップミルクを活用することなどを検討しましょう。
- フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合には必要ありません。





5. 離乳完了期編 (12~18か月頃)

12～18か月頃の食事のポイント

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを！まずは手づかみ食べから。
- おやつは、離乳完了後に、3回の食事では摂りきれない栄養をとるための補食として、与えましょう。



12～18か月頃の食事(例)



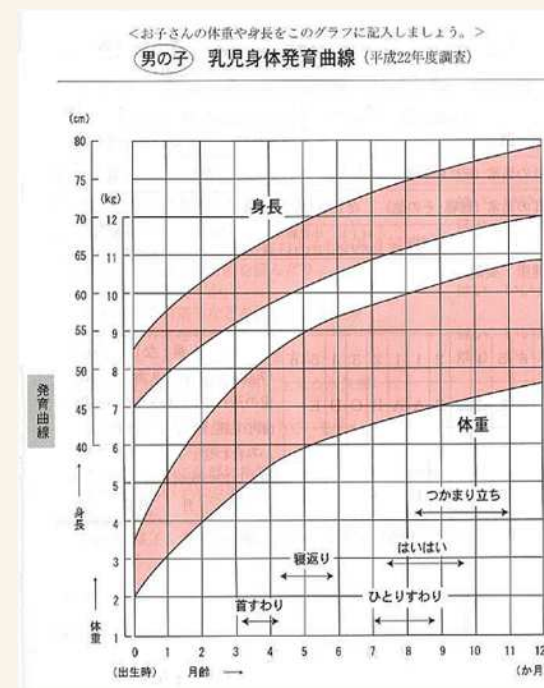
「手づかみ食べ」のために

- 食材は、歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)にしましょう。
- 小さいおにぎりや、茹で野菜のスティックなど、自分で持って食べられるものも用意してみましよう。



12～18か月頃のお子さんの様子

- この頃になると食事の量が増え、食後の母乳やミルクの量が減ってきます。
- 食ベムラも出てくる時期です。
あせらず、ゆったりと食事を楽しみましょう。
- 身長、体重は時々計測し、
母子手帳の成長曲線を使って
曲線に沿って成長しているか確認しましょう。



母子手帳



大人の食事と離乳食

- 言葉はしゃべらなくても、大人の言っていることはかなり理解できます。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや手洗いなどの準備も、少しずつ行っていきましょう。
- 一緒に同じ物を食べるようにすると、食べ方も身につきます。

大人の食事から取り分ける方法は、「作り方編」を参考にしてください。





6. 作り方編



お米からのおかゆの作り方

1. 小さい鍋に米と水を入れます。米が白くなるまで水につけます。
2. 米が白くなったら、弱火で*40分ほど煮て、10分ほど蒸らします。

*分量や火加減などにより、必要に応じて加熱時間は加減してください。



浸水



加熱

<お米と水の目安量>

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
お米	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
水	大さじ10	大さじ7	大さじ5	大さじ3



ごはんからのおかゆの作り方

<ごはんと水の割合の目安*>

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ(全粥)
ごはんの量	1	1	1
水	5	3	2

お鍋で作る

1. ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐしてふたをし、火にかけます。
2. 沸騰したら、ふたをずらして弱火でごはんが軟らかくなるまで煮ます。(10~15分くらい)
3. 火を止めて、7~8分ほど蒸らします。

電子レンジで作る

1. 耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱します。(600Wで3~4分)
2. ラップをしっかり付け、10分ほど蒸らします。

* 割合は目安です。
お子さんが食べやすい形態に調整して、食べさせましょう。



おかゆを食べやすくする方法

離乳初期の間は、すり鉢やミキサーを使ってすりつぶす



野菜ペーストの作り方(例)



材料



①皮をむき、切る



葉物野菜のときは
たっぷりの沸騰した湯で

②根菜類は少なめの
水から茹でる



じゃがいもの例

③柔らかくなった野菜をすりつぶす・つぶす

つぶした後は茹で汁
やだし汁などで、
食べやすくのばします。



茹でた野菜に慣れたら、生野菜も

<ミニトマト>



種と皮をとって

すりつぶして

完成

<きゅうり>



よく洗ってすりおろして

完成



だしのとり方



基本のだしの取り方(だし4カップ分)

1. 鍋に水1リットルを入れ、昆布約12cmをつけて30分後に中火にかけます。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、火を止め、かつお節20gを入れます。
3. そのまま2分ほどおき、キッチンペーパーを敷いたざるをボールで受け、だしをこします。



だしを手軽にとりたいときは・・・

水50mlに対して、花かつお1gで大さじ2～3のだしがとれます。

方法① レンジで1分加熱し、1～2分して茶こしでこします。

方法② 茶こしに花かつおを入れ、ポットの湯を注ぎます。



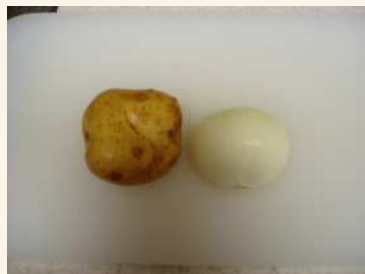
だしについて

- だしは食材を煮たり、つぶした食材を伸ばすほか、スープとして飲んでもOK！
- 昆布だしは離乳食を開始した時から使えます。
- かつおだしはたんぱく質を食べるころから使います。
- かつおだしに慣れたら煮干しだしも。



大人の食事から離乳食へ①

大人用みそ汁から離乳食(5~6か月頃)へ



じゃがいもと玉ねぎを
食べやすい大きさに切る。



だし汁を張った鍋に
入れて茹でる。



みそを入れる。



柔らかくなった食材を
離乳食用に取り出す。



すりつぶす。

みそを入れる前の
だし汁で固さを調節

7か月以降は、
お子さんの様子に合わせて、
つぶし方などを調整します。



大人の食事から離乳食へ②

大人用の食事から離乳食(12~18か月頃)へ

- 子ども用のごはん、かぼちゃサラダはラップで丸め、魚はほぐし、ひとりで食べられるようにしておきます。
- みそ汁は薄めて、食べにくい具を除いておきます。



大人用



子ども用



フリージングについて

離乳食はたくさん作ってフリージングしておくで便利

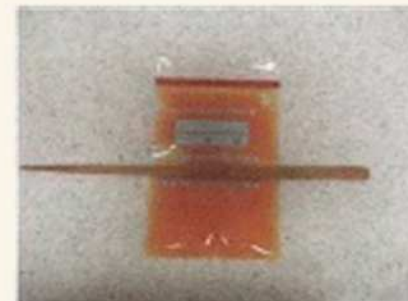
ポイント *point*

1. 食材は新鮮なものを使いましょう。
2. 保存用袋に入れる場合は薄くして、空気を抜いて。
製氷皿を使う場合は、空気に触れないようにふたをして冷凍しましょう。
3. 1回分ずつ取り出せるようにしましょう。
4. 1週間をめどに使い切りましょう。
5. 使用するときは凍ったまま再加熱しましょう。
殺菌のためしっかり加熱し、人肌に冷ましてから与えましょう。



フリージングについて

容器に入れて冷凍



チャック式の袋に入れて平らに伸ばす。
菜ばし等で折れ目をつけると少量を取り出すときに便利。


解凍



必要な分を小皿に取り出し、ラップをかけてレンジへ。

アレンジ 2種類を混ぜて





7. 食べるときの姿勢



食べるときの姿勢

上手に食べるためには食べる時の姿勢も大切です。

- ・ひとりで座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につく、安定した姿勢になるように、調整しましょう。

テーブルと椅子の高さは「ひじ」がテーブルに着く程度に調節しましょう

足の裏が床などにつくことで姿勢が安定します。つかない場合は足台を利用しましょう。(雑誌や牛乳パックでも作ることができます！)



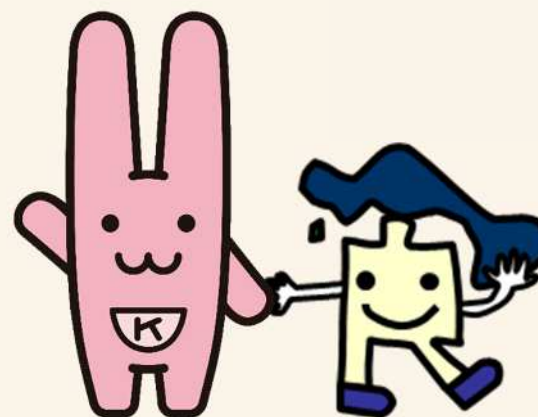
腰が安定しない場合はクッションやバスタオル等を背中に当てて調整しましょう



最後に

ご覧いただき、ありがとうございました。

離乳食や幼児食について相談があれば、お住いの区の地域支援課に栄養士がおります。お気軽にご相談ください。



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

食育キャラクター
しよくいくん

