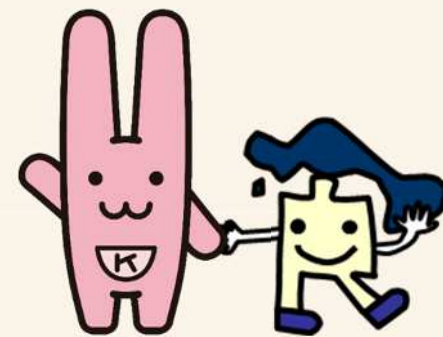


離乳食について

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。

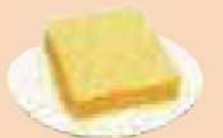
<大人の1日の食事例>

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。

