

離乳食について

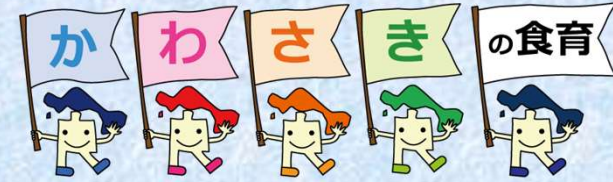
川崎市保健所

令和2年 6月

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.16～28】
3. 離乳中期編(7～8か月頃)【P.29～36】
4. 離乳後期編(9～11か月頃)【P.37～44】
5. 離乳完了期編(12～18か月頃)【P.45～50】
6. 作り方編【P.51～64】



1. 離乳食の基本編

離乳食とは

- ✓ 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。
- ✓ 大人と一緒に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。

その準備のためのお食事が**離乳食**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。

親も子も

食事の基本は主食・主菜・副菜 +乳製品&果物

- ・毎回の食事で摂りたいもの

主食：ごはん・パン・めんなど

主菜：肉・魚・卵・大豆の製品

副菜：野菜のおかず

- ・1日のどこかで摂りたいもの

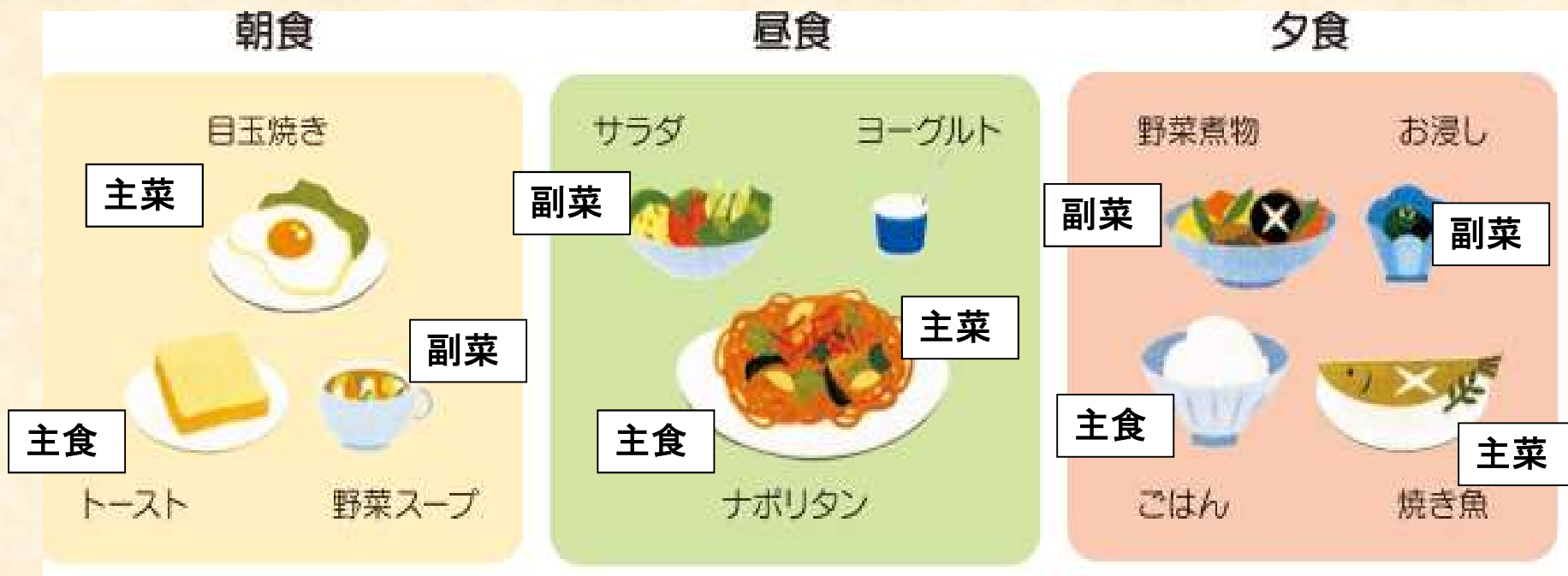
乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズなど

果物：季節の物など

大人の毎回の食事に 主食・主菜・副菜を揃えましょう。

離乳食へ取り分けがしやすくなります。

<1日の食事例>



離乳食・授乳のスケジュール例

| ※個人差が 大きいいため 月齢は目安 です。 | 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 | | |

* あくまでも一例です。お子さんに合った時間を考えましょう。

離乳食のかたさ・大きさ・食材早見表

離乳の開始

離乳の完了

| 月齢 | 5~6か月頃 | 7~8か月頃 | 9~11か月頃 | 12~18か月頃 | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| かたさの目安 | 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 (肉だんごくらい) | |
| 主食 エネルギー源 | ごはん |  |  |  |  |
| 副菜 ビタミン・ミネラル源 | にんじん |  |  |  |  |
| ほうれん草 |  |  |  |  | |
| 主菜 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～ご飯80 |
| II | 野菜・果物(g) | | 20～30 | 30～40 | 40～50 |
| III | 魚(g) | | 10～15 | 15 | 15～20 |
| | 又は肉(g) | | 10～15 | 15 | 15～20 |
| | 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

- ・瓶タイプ
- ・レトルトタイプ
- ・粉末タイプ

市販のベビーフードには、
さまざまなタイプがあります。

ベビーフードを上手に活用しましょう。

ベビーフードを利用するときの注意事項

- 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。

3つの

食物アレルギーのリスクを減らすポイント

- ✓ スキンケアで肌のバリア機能をキープしましょう。
 - ✓ 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。
 - ✓ 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
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を確認してみましょう。
- 調味料を活用してみましょう。

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、確認してみましょう
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。