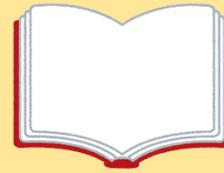


離乳食の始め方 (5～6か月頃)

麻生区役所地域みまもり支援センター
地域支援課栄養士

目次

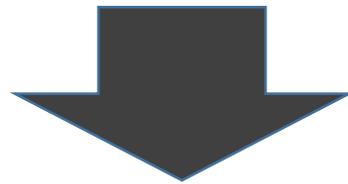


- P 1. 離乳食とは
- P 2. 食事の基本
- P 3. 離乳食をはじめめる目安
- P 4. 生活リズムと授乳・離乳食
- P 5. 離乳食の食べさせ方
- P 6. 5～6か月頃の食形態
- P 7. 1回食のすすめ方（目安）
- P 8. 5～6か月頃に使える食品一覧
- P 9. 離乳期の鉄の摂取について
- P10. 5～6か月頃の食材・調理法
- P11. フリージングの活用
- P12. 食物アレルギーについて
- P13. 食事量について
- P14. まとめ



離乳食とは

母乳やミルクを自分のペースで欲しがり飲んでいる赤ちゃんが、生活リズムを整えながら大人と一緒に食卓を囲んで食事ができるようにしていくことが「離乳食」です。



離乳食だけ特別に用意するのではなく、大人の食事を整え、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。

また、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

大人も、子ども
同じです

食事の基本

主食

ごはん、パン、めん類



エネルギー源となる

副菜

野菜、きのこ、
いも、海藻料理



ビタミン・ミネラル源
となる

主菜

肉、魚、卵、大豆料理



たんぱく質源となる

主食・副菜・主菜をそろえることが
バランスのよい食事！

離乳食をはじめめる目安

- 赤ちゃんの発達には個人差があるため、焦らず赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。
- 5、6か月頃になり、以下のようなサインが出てきたら、離乳食を始めるサインです。

子どもの体調・
機嫌がいい日から
スタート！

① 首がすわっている。

② 支えてあげると座れる。

③ 食べ物に興味を示す。

④ スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。



生活リズムと授乳・離乳食

- 離乳食を進めるにあたり、生活リズム・授乳リズムを整えることは大切です。3～4時間くらい授乳間隔のリズムを作ってお腹が空いて進みやすいです。
- 授乳時間のどこか1回を離乳食＋授乳にしましょう。

タイムスケジュールの一例

1回食	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
離乳食開始から1か月くらい					
	母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク

★医療機関に行くことのできる日中の時間がおすすです。

- 栄養の中心は母乳・ミルクのため、授乳のリズムに沿ってお子さんがお腹が空いていて欲しがるだけあげましょう。

離乳食の食べさせ方

目標

離乳食の舌ざわりや食感で取り込み、口を閉じてゴックンと飲み込む動きを引き出す。

- 子どもの上体を起こし、姿勢を少し後ろに傾けてあげる。
- 平らなスプーンを使い、水平に引き抜く。



これは
NG!

- 口の奥までスプーンを入れる
- 赤ちゃんの上あごにこすりつける

5～6か月頃の食形態

- なめらかにすりつぶした状態のものを与える。
(ポタージュ状、ヨーグルトくらい)
- 慣れてきたら、少し粒のあるベタベタ状の形態に進める。



うらごし



すりつぶし

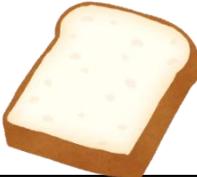
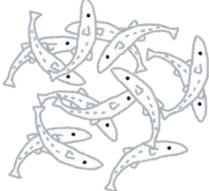
1 回食のすすめ方（目安）

	すすめていくポイント	組み合わせ
1 週目	米かゆから	おかゆ（主食） 
2 週目	芋・野菜を試そう 味付けはしない。	おかゆ（主食） ＋ 芋または野菜（副菜） 
3 週目	たんぱく質を試そう たんぱく質の食品はよく加熱してすりつぶして。 食べづらいようであれば、とろみも	おかゆ（主食） ＋ 芋または野菜（副菜） ＋ たんぱく質（主菜） 
4 週目	いろいろな食品を試そう よく加熱をしてすりつぶす	主食・副菜・主菜を そろえて、量を少しずつ 増やしてみよう

初めての食材は1回に1種類まで、離乳食用スプーン1さじから開始！

5～6か月頃に使える食品一覧

新しい食品は1回に1種類、1さじから試そう！
いろいろな食品をあげてみよう！

主食	10倍がゆ（米粒をすりつぶす） 食パンかゆ（食パンを細かくちぎり、育児用ミルク、スープを加えて加熱する） うどん、そうめん（茹でた後よく水洗い、細かく刻んでだし汁で煮る。）	
副菜	かぼちゃ、人参、大根、かぶ、トマト（皮・種除く） じゃがいも、さつまいも ほうれん草・小松菜の葉先、キャベツ 玉ねぎ、ブロッコリー、白菜	  
(果物)	りんご、バナナなど (ただし、糖質を多く含むのであげ過ぎに注意)	
主菜	絹豆腐、きな粉（かゆ、マッシュポテトなどに混ぜて使用） 麩、白身魚（加熱しよくつぶす。とろみをつけたほうが食べやすい） しらす（水洗いし塩分を除く、すりつぶして加熱） 卵黄（固ゆでしたものを少しずつ）	 
味付け	味付けをする必要はない。 調味料を使わずに昆布や野菜からとっただしを活用	

離乳期の鉄の摂取について

- お腹の中にいる時に体内に蓄積された鉄は、生後5か月から欠乏し始めると言われており、適切な時期に離乳を開始することが大切です。
- 母乳育児の場合、鉄やビタミンDの不足が起こりやすいとされています。
- 鉄やビタミンDを多く含む育児用ミルクを、離乳食に活用するようにしましょう。



育児用ミルクの使い方のポイント

湯で溶いて、牛乳のようにして使う以外にも、粉状であれば、水分のあるメニューの場合、そのまま料理の仕上げに振り入れて混ぜて、使うこともできます。



5～6か月頃の食材・調理法



与えてはいけない食材、適さない食材

- ・ はちみつ（乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、使用は満1歳以降に）
- ・ 牛乳（飲み物としての牛乳は満1歳以降に）
- ・ タコ、イカなど硬くて弾力のあるもの
- ・ 香辛料など刺激のあるもの



- ・ 初期は「茹でる」「煮る」が主な調理法。
徐々に焼く・炒める・揚げる等の調理法で
食べられるようになっていきます。

大人の食事の煮物や
みそ汁の具を味付けする前に
とり分けするのがおすすめ！

- ・ バリエーションが欲しいとき、少し疲れたとき、
おでかけのときなど、用途に合わせてベビーフードも
上手に活用しましょう。



フリージングの活用

離乳食を手早く用意するために、フリージングを上手に活用しましょう。

フリージングするときのルール

①冷凍できる食材を選ぶ

(レタスやきゅうり等水分が多い野菜、食感が損なわれる豆腐等は向きません。)

②よく冷ましてから冷凍する

(冷凍庫内の雑菌の繁殖を防ぐため、食材はよく冷ましてから冷凍しましょう。)

③水分と空気を抜いて冷凍する

(味の劣化や酸化を防ぐため、水気・空気をなるべく抜き密封し、冷凍しましょう。)

④1週間で使い切る量を冷凍する

(冷凍した食材は1週間を目安に使い切りましょう。)



解凍するときは
①必ず再加熱して使用
②解凍したものは再冷凍しない

食物アレルギーについて

- 赤ちゃんの食物アレルギーの主な原因食物は、「鶏卵」「乳・乳製品」「小麦」などですが、与え始める時期を大人の自己判断で遅らせたり、除去したりしても予防の効果はないと言われています。



自己判断で離乳食の開始時期、食物アレルギーの心配のある食材を食べることを遅らせたりせず、子どもの体調・機嫌が
いい日から通常どおり、新しい食品は1回1種類まで、
ひとさじから始めましょう。

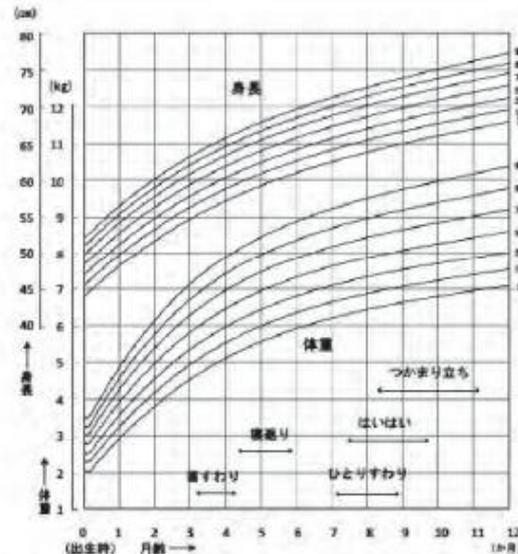
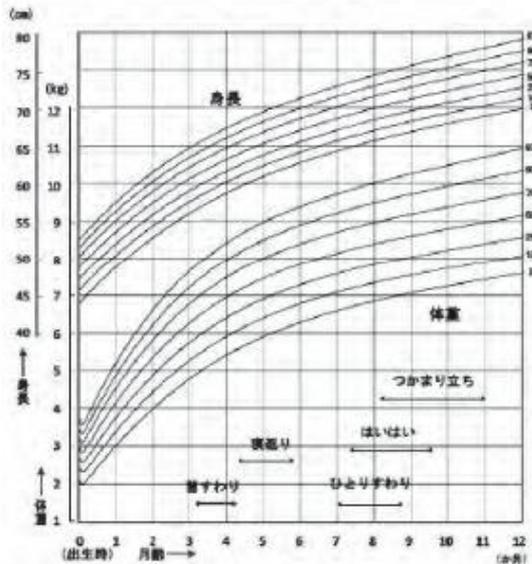


食物アレルギーでは全身の
いろいろな場所に症状が起こります。
皮膚のかゆみや蕁麻疹、目の充血、咳、
息苦しい、蒼白、ぐったりしている等

「いつ」、「何を食べて」、
「どんな症状」が
「どれくらい続いたのか」を
書き留めて医療機関へ！

食事量について

- 5～6か月頃は、食べ慣れていくことを中心に、食事量はあまり気にしません。
- 栄養が足りているのか心配な時は、身長・体重を定期的に計測し、母子健康手帳の「乳幼児身体発育曲線」を使って、**曲線に沿って成長しているか**確認しましょう。



まとめ



- 離乳食は約1年間をかけて、食形態、食事の回数、食材を少しずつ増やしていき、「朝食・昼食・夕食の1日3食を食べられるようになること」、「大人と一緒に、同じ内容のものを規則正しく食べられるようになること」 「食べる楽しさを体験していくこと」を目的としています。

- お子さんのペースに合わせてながら、食材の種類、量などを進めていきましょう。
- お子さんと一緒に、大人の食事も毎食「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。

