

離乳食教室（前編）

幸区役所地域みまもり支援センター
地域支援課

離乳食教室（前編）の内容

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. 離乳食ってなに？ | 【スライド3】 |
| 2. 離乳食を始めるタイミング | 【スライド4】 |
| 3. 離乳食の時間や回数 | 【スライド5】 |
| 4. 1回食のポイント | 【スライド6】 |
| 5. 1回食の頃のお口の様子と食形態 | 【スライド7】 |
| 6. 1回食の進め方の目安 | 【スライド8～11】 |
| 7. 食材について | 【スライド12～13】 |
| 8. 離乳食の作り方の基本 | 【スライド14】 |
| 9. 離乳食の食べさせ方 | 【スライド15】 |
| 10. 衛生面のポイント | 【スライド16】 |
| 11. フリージングについて | 【スライド17】 |
| 12. ベビーフードについて | 【スライド18】 |
| 13. 食物アレルギーについて | 【スライド19】 |
| 14. 水分補給について | 【スライド20】 |
| 15. まとめ | 【スライド21】 |



1 離乳食ってなに？

母乳やミルクからの栄養で成長していたお子さんが
幼児期の食事へ移行していく期間を「離乳期」
その時に与える食事が「離乳食」です



☆朝食・昼食・夕食の**1日3食**を食べられるようになる

☆**家族と一緒に**に食卓を囲み、**家族とほぼ同じもの**を
食べられるようになる

家族一緒にバランスよく食べる
ためには、家族の生活リズムや
食事を整えることも大切です！



2 離乳食を始めるタイミング

- 生後5～6か月頃に以下のようなサインが出てきたら
離乳食の始め時です！
- お子さんの成長には個人差がありますので、焦らず様子を見ながら開始しましょう

☆首がすわっている

☆5秒程度ひとり座りができる

☆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

☆食べ物に興味がありそう

子どもも大人も
体調の良い日を選
んで始めま
しょう！



3 離乳食の時間や回数

- 授乳（母乳やミルク）のタイミングに合わせて**1日1回**あげましょう

※もしもの場合の受診のため、午前中がおすすめです

- 出来るだけ同じ時間帯にあげるようにして、生活リズムをつくりましょう

◆タイムスケジュールの例◆ 時間はあくまでも参考です。お子さんにあった時間で進めましょう。

AM6：00	AM10：00	PM2：00	PM6：00	PM10：00
				
授乳	離乳食＋授乳	授乳	授乳	授乳

※離乳食＋授乳はセットです。離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう

4 1回食のポイント

1回食の大きな目的は離乳食からの栄養摂取というよりも、
離乳食に慣れることです！



離乳食に慣れるって
どんなこと？

- ☆生活リズムの中に離乳食を入れること
- ☆母乳やミルク以外のものを飲み込むこと
- ☆舌触りや味に慣れること
- ☆離乳食を準備すること

食べなくても心配
しないで大丈夫！
焦らず、ゆっくり
進めましょう！



5 1回食の頃のお口の様子と食形態

- 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。



最初はなめらかな
ペースト状から
スタート！



慣れてきたら、
少し粒のある
ベタベタ状の
形態へ



6 1回食の進め方の目安

最初は1さじの10倍がゆからスタートです

各ステップ7～10日間程度試したら、次のステップに進みましょう！



ステップ1

『10倍がゆを食べてみましょう』



ステップ2

『野菜のペーストも足してみましょう』



ステップ3

『白身魚・豆腐・卵黄等にも
チャレンジしてみましょう』

1回食の進め方の目安～ステップ1～



ステップ1

『10倍がゆを食べてみましょう』

- 1日目はなめらかにすりつぶした10倍がゆ、1さじからスタート（2日目も1日目と同じ量でOK）
- 3日目以降はお子さんの様子を見ながら1さじずつ量を増やしていきましょう
- 7～10日程度試したら、食べられる量が少なくても気にせず、次のステップ2に進みましょう！



まずは親子ともに離乳食に慣れていきましょう。
焦らないで大丈夫です！



1回食の進め方の目安～ステップ2～



ステップ2

『野菜のペーストも足してみよう』

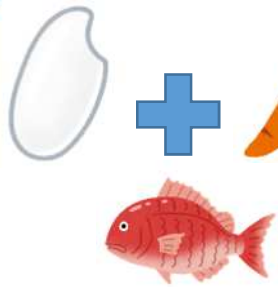
- 10倍がゆだけではなく、次はなめらかにつぶした野菜のペーストにもチャレンジしていきましょう
- ステップ1と同じように初めての食材は1さじからスタートします
- 7～10日程度試したら、食べられる量が少なくても気にせず、次のステップ3に進みましょう！



最初はにんじん、大根、じゃがいも等
クセの少ない野菜がおすすめです！



1 回食の進め方の目安～ステップ3～



ステップ3

『白身魚・豆腐・卵黄等にも
チャレンジしてみましょう』

- 10倍がゆと野菜ペーストのほかに、白身魚・豆腐・卵黄等の食品にもチャレンジしてみましょう
- ステップ1、2と同じように初めての食材は1さじからスタートします
- ステップ3に慣れてきたら、色々な食材を試してみましょう！

2回食へのステップアップの目安は

- ・ 1回食を始めてから1か月以上過ぎた
- ・ ごっくんが上手になってきた



7 食材について

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

主食

米がゆ（10倍がゆ～）、パンがゆ（粉ミルク煮）、
うどんがゆ、そうめんがゆ



副菜

にんじん、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー、白菜、
大根、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、
さつまいも、トマト（皮・種除く）等



主菜

白身魚（たい・かれい・ひらめ等）、しらす、
麩、豆腐、きなこ、卵黄（固ゆでしたもの）

麩（ふ）

小麦のたんぱく
（グルテン）を
固めたもの



調味料他

調味料は使いません。



昆布だし・野菜だし等を活用しましょう！



初めての食材を試す時はなるべく
1日1種類までにし、量は1さじに
しましょう！



詳しい離乳食の
作り方はこちらで
ご確認ください！



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**を
与えないでください！！



乳児ボツリヌス症とは

ボツリヌス菌は土壌中などに広く存在している細菌で、大人の場合は問題ありませんが、1歳未満のお子さんの場合、まだ腸内環境が整っておらずボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、以下のような症状を引き起こすことがあります。

便秘、ほ乳力の低下、全身の筋力低下

泣き声が小さくなる、首のすわりが悪くなる等

ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

8 離乳食の作り方の基本

離乳食作りの基本は「切る」「ゆでる」「(すり)つぶす」です。
お子さんに合った固さや大きさに仕上げましょう！

切る

野菜や肉の繊維を断ち切るように切ると、軟らかい食感になります。
根菜類は大きく切って加熱した方が軟らかく仕上がります。



ゆでる

お子さんの食形態に応じた固さにゆでます。最初の頃は煮崩れる位が目安。

水から：根菜類

湯から：葉物野菜、肉、魚、麺類



つぶす

すり鉢&すりこぎやハンドミキサー、フォークの背等でつぶします。
最初の頃は粒のないペースト状を目指して！



他にも



《とろみ》パサパサする食材（魚等）は片栗粉等でとろみをつけて食べやすくしましょう

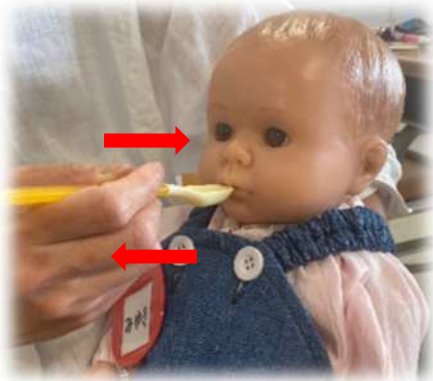
《のばす》つぶしただけではなめらかさが欠ける食材は、だし汁等を加えて調整



9 離乳食の食べさせ方

- ①お子さんを大人の膝の上やイスに座らせ、「いただきます」等、食事が始まることを意識させましょう！

少し後ろに傾けた状態が食べやすい姿勢です！



- ②お子さんに声を掛けながら、スプーンを唇に近づけ、下唇の中心にボウル部分を軽く乗せ、唇が開いたら水平にスプーンを入れます。唇が閉じたらスプーンを水平に引き抜きます。

1口の量はスプーンのボウル部分の1/3～1/2程度が目安です



唇を閉じて離乳食をとらえる練習にならなくなってしまうので

- ・スプーンを口の奥に入れる
- ・上唇にこすりつける

ことはNGです



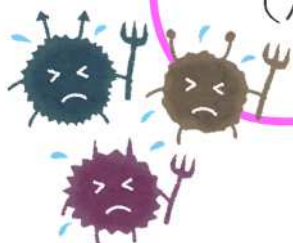
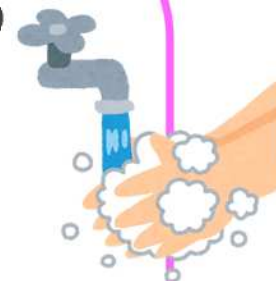
10 衛生面のポイント

乳幼児は大人に比べ抵抗力が弱く、離乳食は傷みやすいものなので、食品の取り扱いや調理の際には注意が必要です。

ポイント

- 調理の前や離乳食を与える前には手を洗う
- 調理器具や食器は丁寧に洗う
- 水洗いできる食品は良く洗う
- 加熱調理を行う（一部加熱しなくても良い食品もあり）
- 食べ残しや作り置きは与えない

（冷凍保存については「フリージングについて」参照）



11 フリージングについて

離乳食は1回に使う量が少量なので、たくさん作ってフリージング（冷凍）しておくと便利です！

ポイント

- ・ 食材は新鮮なものを使用する
- ・ 1回に使う量を小分けにする
- ・ 水分と空気を抜いて冷凍する
- ・ よく冷ましてから冷凍庫へ
- ・ 1週間程度で使い切る量を



冷凍した離乳食を与える時の注意

必ず再加熱する

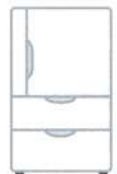
電子レンジや鍋等でしっかり加熱し、人肌程度に冷ましてから与えましょう。

解凍したものは再冷凍しない

傷みやすく、不衛生です。食べ残しの冷凍もNGです。



再冷凍
NG



12 ベビーフードについて

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！

ポイント

- お子さんの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を
- 離乳食を手作りする際の参考に
- 用途にあわせて上手に選択を
- 料理や原材料が偏らないように
- 開封後の保存には注意して！
食べ残しや作りおきは与えない

ベビーフードは大きく2つのタイプに分けられます。

ドライタイプ

水や湯を加えて食べられる

ウェットタイプ

調理完成品としてそのまま食べられる



13 食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食の開始や特定の食品の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。正しい情報を知って、離乳食を進めていきましょう！

食物アレルギーの基礎知識

●食物アレルギーとは？

特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（食物アレルギーの多くはたんぱく質）」に「免疫」機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな症状を引き起こします。

●主な症状

最も多いのが皮膚症状（かゆみ、じんましん、赤くなる等）です。

他にも呼吸器症状（くしゃみ、せき、息が苦しい等）、粘膜症状（涙目、口唇の腫れ等）、消化器症状（下痢、嘔吐等）、循環器症状（血圧低下等）等があり、これらの症状が複数の臓器にわたり全身に急速にあらわれるのが、アナフィラキシーです。

●受診する時にメモしておくの良いポイント

食べさせた時間、食品、量、症状が出た時間、お子さんの様子

心配な場合は自己判断せず、必ず医師に相談しましょう



14 水分補給について

離乳食を開始した頃のお子さんは母乳やミルクからの水分で十分なことがほとんどですが、汗をかいた時等のどが渴いていそうなタイミングに少しずつ練習してみましょう！



汗をかいた時、入浴後等
のどが渴いている
タイミングで



湯冷ましや麦茶等
甘くないものを



哺乳瓶やスプーン、
ベビーマグ等を使って

欲しがらない時は
無理強いしないで
大丈夫です



15 まとめ

- 母乳やミルクからの栄養で成長していたお子さんが、食べ物の味や噛み方・飲み込み方などを覚えていきながら、**家族と一緒に**朝食・昼食・夕食の**1日3食**を食べられるようになります
- 1回食の主な目的は**離乳食に慣れること**です。
量等気にし過ぎず、お子さんの様子を見ながら、焦らず進めていきましょう

離乳食や栄養に関するご相談は
幸区役所地域みまもり支援センター地域支援課

0 4 4 - 5 5 6 - 6 6 9 3

にご連絡くださいね！

