

# 離乳食を はじめましょう！

赤ちゃんが成長し、母乳やミルク以外の物を食べられるようになりました。  
離乳食はポイントさえわかっているれば大丈夫！  
ゆっくりとあわてず楽しい雰囲気、赤ちゃんの食べる力を育てていきましょう♥



離乳食をはじめて作る、久しぶりに作る保護者の方にわかりやすい内容です♪



# 離乳食の必要性

## ・固形物を食べられるようになるための練習です



赤ちゃんは、生後5～6か月までは、母乳やミルクだけで十分成長できます。しかし、体が大きくなるにつれて、エネルギーやビタミン・ミネラルが不足し母乳やミルク以外の物を食べる必要が出てきます。初めから固形物を食べることはできないので、離乳食を通じて飲み込む練習・かむ練習を少しずつ行いましょう。

## 離乳食 開始の目安

### ♡ 離乳食の時間を大切にしましょう ♡

日々、成長のめざましい赤ちゃんにとっての離乳食はかけがえのないものです。おいしさを感じるためには大人のやさしいまなざしや声・食卓の楽しい雰囲気がとても大切です。



食べ物を見せると口を開けるようになった頃



食べ物を見てよだれが出るようになった頃



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った頃



大人が食べるところをじっと見るようになった頃



首がすわり支えてやると座れるようになった頃

離乳食開始のサインは、赤ちゃんによって個人差があります。他の赤ちゃんが始めたからといって、慌てて始める必要はありません。



## 離乳食の注意点



### 果汁は不要です

果汁を与えることによって、一番大切な母乳やミルクの摂取量が減ることがあり、この頃に必要な栄養素が不足してしまう場合があります。そのため、以前のように離乳食を開始するまでの準備としての果汁はいりません。水分補給は湯冷まし、または薄めた麦茶にしましょう。



### 食器（スプーン等）の共有はやめましょう

むし歯菌がうつる危険があります。感染予防のために3歳くらいまで気をつけましょう。



### 食物アレルギーの対応について



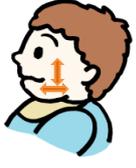
“食物アレルギー”とは、特定の食べ物を食べた時にアレルギー症状が出る病気です。症状は、軽いもの（せきや鼻水など）から重いもの（じんましん・吐く・下痢・呼吸ができにくい・意識がなくなるなど）までさまざまです。新しい物を食べた直後～2時間後に症状が出ることが多いです。気になる症状が出たら、病院に連絡しましょう。新しい食べ物を与える時は、病院が開いている可能性が高い時間帯（例：平日の午前中）がお勧めです。特に食物アレルギーの原因となりやすい食べ物は、卵、乳製品、小麦です。そのため離乳食開始時には、でんぷん質性食品（お米など）や野菜などから開始し、徐々に食べ物の種類を増やしていきましょう。しかし、食物アレルギーを予防するために、医師の診断なしに特定の食べ物を除去したり、離乳食の開始を遅らせたりすることは、赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあるのでやめましょう。食物アレルギーを持つ家族がいる場合は、事前に医師に相談することをお勧めします。

### あせらないで進めましょう

赤ちゃんの成長は個人差が大きく、思うように離乳食が進まない時があります。そのような時はあせらず、食べる意欲を引き出すようなメニューや調理法を工夫しましょう。赤ちゃんのペースを大切にしましょう。



# 発達にあった離乳食の進め方

	0～4か月	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
		1回食	2回食	3回食	
興味の発達	動くものを目で追うようになります。	何でも手に取り、口に入れて確かめます。危険なものを赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう。	手を伸ばして、ほしいものを持ちます。食べ物で遊んでしまうことも多くなります。	指先が器用になり徐々に指でつまめるようになります。自分で食べる動きが出てきます。	自分で食べる動きが活発になり、徐々にコップやスプーンが使えるようになります。大人の言うことを理解できるようになります。
消化	母乳・ミルクを小腸で消化・吸収します。	<p>消化機能が成長に伴い発達し、徐々に糖質、蛋白質、脂質が食べられるようになります。</p> <p>消化機能は未熟です。                      ・肝臓が未熟なため、脂質の吸収が十分できず、消化不良を起こしやすいです。                      ・腸が未熟なため、蛋白質が十分分解されずに血液中に入ることにより、食物アレルギーとなりやすいです。体調を見ながら食べられる食材をゆっくり増やしていきましょう！</p>			
口の動き	 舌を前後に動かして母乳やミルクをしぼりだし、のどへ送り込みます。	 舌は前後運動だけが、口を閉じて飲み込むことができます。	 舌は上下にも動くようになります。舌と上あごでつぶして食べることができます。個人差がありますが、乳歯が生え始めます。	 舌は左右にも動くようになります。歯ぐきでつぶすことを覚えます。	 舌を自由自在に動かせるようになります。前歯で食べ物を噛み切る力がついてきます。
食べさせ方	<p>赤ちゃんを抱いて少し後ろに傾ける方法もお勧めです。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●姿勢は、やや後傾にしましょう。</li> <li>●スプーンのボール部を下唇の上に乗せ、口が閉じてからスプーンをまっすぐ引き抜くようにしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べ物を押しつぶす時に力を入れやすいように足の裏が床や補助板につく姿勢をとりましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●姿勢は、やや前傾にしましょう。十分手つきみ食べが行えるように、手が届くテーブルにしましょう。</li> <li>●やわらかめのは前歯でかじりとらせましょう。</li> </ul> 	

# 離乳食開始から完了まで

離乳食は、同じ食材でも成長に合わせ、固さを変えたり大きさを食べる工夫が大切です。食品の種類も徐々に増やしていきましょう。

## 初期★5～6か月

初めはポタージュ状で、慣れてきたらヨーグルト状

10倍がゆをすりつぶす。

つぶしがゆ



10倍がゆ



ゆでた野菜や、煮たりんごなどをすりつぶし、水分を加え固さを調節する。まずは食べやすい野菜を2～3種類選んで調理（うらごし・すりつぶし）してみましょう。



野菜



りんご



豆腐は、ゆでてすりつぶす。白身魚（カレイ、タイなど）は加熱し、すりつぶしてからおかゆや野菜と混ぜたり、とろみをつける。シラス干しはよく水で洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。卵はゆで卵（完全に火を通したものの）卵黄をすりつぶす。



絹ごし豆腐



ゆで卵の卵黄



白身魚



シラス干し



ゆで汁やだし汁、野菜スープでのばします。（基本的に調味料は不要）

1回1品、1さじ（小さじ1杯）から始め、1さじずつ増やします。新しい食品を始めるときも同じです。

## 中期★7～8か月

舌と上あごでつぶせる固さ …豆腐くらい

固さ		舌と上あごでつぶせる固さ …豆腐くらい	
食材			
主食	米	あらつぶし→そのまま 7倍がゆ → 5倍がゆ	
	パン	小さくちぎって パンがゆ	
	麺類	やわらかくゆで 米粒大に小さく切る うどん（最初は乾麺が良い）	
副菜	野菜		
	芋類	やわらかくゆでてから あらつぶしやみじん切り  さつまいも  さといも	
	海そう		
	果物	生でおろす りんご  すりつぶしバナナ バナナ	
主菜	大豆製品	おかゆにまぜる きな粉  細かく刻んで加熱 納豆  そのまますりおろして加熱 高野豆腐	
	魚	赤身魚（まぐろなど）  すりつぶし→ほぐし （しっかり加熱する）	
	肉	すりつぶし （しっかり加熱する） 鶏ささみ・レバー  鉄分が不足してきます。 鉄分を多く含む食品を積極的に摂りましょう	
	卵	ゆで卵の卵黄 （完全に火を通したもの）  全卵（完全に火を通したもの）	
	乳製品	塩分や脂肪分の少ないチーズや 育児用ミルクなどを肉や魚に 混ぜて使う  プレーンヨーグルト	
味付け	ほんの少しの風味付け程度にします。 少量なら、みそ・しょうゆ・食塩・砂糖を使用できます。		
1回あたりの食事量	◆7倍～5倍がゆ50～80g（子ども茶碗半分より少なめ程度） ◆野菜・果物20～30g ◆魚または肉10～15g、または豆腐30～40g、 または卵黄1個～全卵1/3個、または乳製品50～70g		



- ・はちみつ・黒砂糖・・・乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは食べさせない。
- ・刺身・生卵・・・刺身は1歳半以降、生卵は3歳以降が食べられる目安。食中毒が発生しやすい時期は避ける。
- ・牛乳・・・飲用は1歳以降にする。

## 後期★9～11か月

## 完了期★12～18か月

歯ぐきでつぶせる固さ・・・バナナくらい	歯ぐきで噛みつぶせる固さ・・・肉団子くらい
 <p>5倍がゆ → 軟飯</p> 	 <p>軟飯 → ごはん</p> 
 <p>食パン</p> <p>やわらかいパンは 小さくちぎってそのまま</p>	 <p>食パン</p> <p>手に持ちやすい 大きさに切る</p>
 <p>うどん</p> <p>やわらかくゆで 1～2cmに切る</p>	 <p>うどん</p> <p>やわらかくゆで 手づかみ食べがしやすい 2～3cmに切る</p>
<p>野菜全般 (食物繊維の少ない物)</p> <p>芋類全般</p>  <p>わかめ・昆布・のり</p> <p>海そう全般</p>  <p>うす切り</p>  <p>みかん 果物全般</p> <p>サイコロサイズで やわらかく煮る</p> <p>やわらかくゆで小 さく切る</p> <p>あらつぶし</p>	<p>口に入れやすい大き さでやわらかく煮る</p> <p>季節の野菜や 果物を使いましょう</p>  <p>ひじき</p>  <p>食べやすい大きさに切る</p>
<p>煮豆 つぶし</p>	<p>煮豆 そのまま</p> 
 <p>青皮魚 (サワラ・アジなど)</p> <p>ほぐし→あらほぐし (しっかり加熱する)</p>	<p>薄味の干物</p> <p>大根おろしなど 野菜に混ぜて塩分を調節</p>
 <p>赤身の豚肉・牛肉、レバー</p> <p>すりつぶし (しっかり加熱する)</p>	 <p>ひき肉</p>
 <p>野菜入り炒り卵</p>	 <p>卵焼きやオムレツ</p>
 <p>シチューやあえ物など調理に使う</p>	 <p>牛乳 (飲用は1歳から)</p>
<p>味付けは大人より薄めにし、基本はだし汁で素材の味を生かしましょう。 少量のケチャップやマヨネーズ (全卵が使えたら使用可能) も使えます。</p>	<p>それぞれ食品の、持ち味を生かしながら薄味で調理します。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆5倍がゆ90g～軟飯80g (子ども茶碗半分程度)</li> <li>◆野菜・果物30～40g</li> <li>◆魚または肉15g、または豆腐45g、または全卵1/2個、または乳製品80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆軟飯80g～ご飯80g</li> <li>◆野菜・果物40～50g</li> <li>◆魚または肉15～20g、または豆腐50～55g、または全卵1/2～2/3個、または乳製品100g</li> </ul>

	初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11か月)	完了期(12~18か月)
ごはん	10倍粥のすりつぶし 	7倍粥 	5倍粥 	軟飯 
パン	パンがゆ 	粗いパンがゆ 	一口大 	細長く切り 軽く焼く 
にんじん	すりつぶし 	みじん切り 	5mm角 	1cm角 
豆腐	すりつぶし 	2~3mm角 	5~7mm角 	1cm角 
ほうれんそう	すりつぶし 	みじん切り 	3~4mm角 	5~6mm 
白身魚	すりつぶし 	細かくほぐす 	あらほぐし 	1~1.5cm 

## 離乳食の冷凍テクニック

ほとんどの食材が冷凍できます。  
1回分ずつ冷凍しておくくと便利です。

### フリージングのポイント

- 新鮮な食材を使う
- よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- 保存は1週間までに
- 使用するときに加熱する
- 一度解凍したものは再冷凍しない

### 製氷皿を使う

食材をすりつぶした後、製氷皿に入れて冷凍保存します。



### 棒状にしてラップに包む

食材の水分をしっかり切り、棒状にラップに包んで冷凍します。  
凍ったまま使う分だけすりおろします。



### フリーザーバッグを使う

食材をすりつぶした後、フリーザーバッグに平に入れます。  
1回分ごとに菜箸で筋をつけて冷凍します。使う分を割って使用します。



# 初期 (生後5～6か月頃)



離乳食のはじめの一步はごっくんになれるところから！  
 栄養は母乳・ミルクが中心なので、量はあまり気にせず、食べ慣れることを意識しましょう。  
 離乳食を進めていくと「食べてくれない」こともあり、不安や悩みが出てきますが、進み方は個人差があって当然。あせらず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。

- 1日1回食から始めましょう。
- 午前中の授乳の時間帯に離乳食をあげましょう。
- 初めて与える食品は1日1品、1さじからにしましょう。
- 離乳食の後の母乳・ミルクは欲しがるだけ飲ませましょう。



## 離乳食 最初の1か月

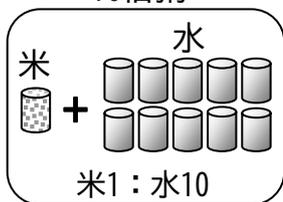
=ベビースプーン

週数 進め方	1週目	2週目	3週目	4週目
離乳食	10倍がゆのすりつぶしなど、消化の良いものから始めます。	かぼちゃ、にんじん、などをゆでてつぶしたものを煮たりんごを与えてみましょう。	豆腐や白身魚などをつぶし、とろとろにして与えてみましょう。	3週目より少し量を増やしましょう。
主食 おかゆなど	→	→	→	
副菜 野菜、果物など		→		
主菜 白身魚、豆腐など			→	

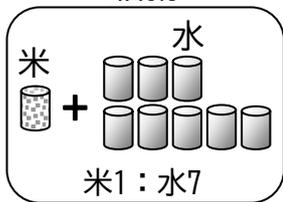
## おかゆの作り方

水加減で固さを調整します

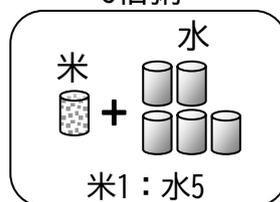
5～6ヶ月頃  
10倍粥



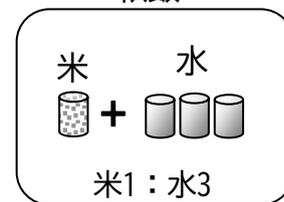
7～8ヶ月頃  
7倍粥



9～11ヶ月頃  
5倍粥



12ヶ月頃以降  
軟飯



## だし汁の作り方

だしには「うま味」成分が多く、つぶした食材をのぼすときに使うと、風味がついて食べやすくなります。

《材料》

花かつお・・・20g  
水・・・600cc

《作り方》

- ①沸騰した湯に、花かつおを入れる。
- ②再び沸騰したら火を止め、花かつおが沈んだらだし汁をこす。



※市販の粉末だしを使用するときは乳児用のものを選んでください。

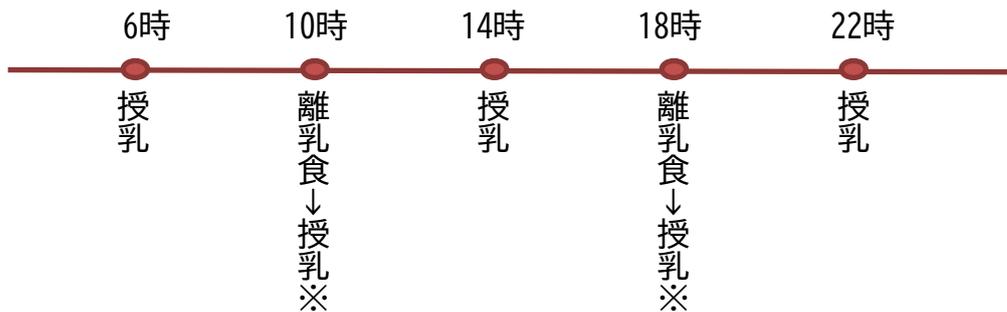
# 中期 (生後7～8か月頃)



いろいろな味や舌ざわりに慣れるよう食品の種類を増やしていきましょう。  
野菜は、大きいまま火を通してからつぶしたり刻むことがおいしさのポイント。  
先に刻むと野菜から味が染み出て、素材の味が薄れてしまいます。

1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。

## 授乳時間の一例と、それに合わせた離乳食のリズム



※ 離乳食の後の授乳は欲しがるだけあげましょう。

### のぼす

- ①食材をつぶす。
- ②水分(ゆで汁・だし汁など)を加え、固さを調整する。



### うらごしする

- ①食材を粗目につぶす。



### すりおろす

食材をおろし金ですりおろす。

★ささみは筋を取り冷凍しておく、簡単にすりおろすことができます。



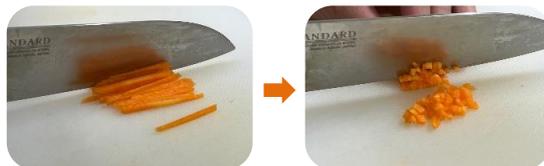
### とろみをつける

- ①鍋に食材とかぶる程度の水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら、水で溶いた片栗粉を加える



### きざむ

ゆでて柔らかくなった食材を刻む。



### つぶす

- ①食材の皮をむき、やわらかくゆでる。
- ②熱いうちにラップで包み、手でつぶす



## 後期 (生後9～11か月頃)



3回食にしていきます。

鉄分が不足しやすい時期です。鉄分不足を予防するために、赤身の魚や豚肉・牛肉の赤身をメニューに取り入れましょう。

離乳食の進みが悪く鉄分が摂りにくい・体重の増えが悪い場合はフォローアップミルクの利用を検討しましょう。離乳食が順調に進んでいる場合、授乳は母乳や育児用ミルクで十分です。

### 授乳時間の一例と、それに合わせた離乳食のリズム



※ 離乳食の後の授乳は欲しがるだけあげましょう



## 完了期 (生後12～18か月頃)



いよいよ離乳食も完了です。(※)

1日3回の食事だけでまかなえない栄養や水分をお子さんに合わせて1～2回のおやつ(補食)で補います。食事のリズムを大切にして、生活リズムを整えましょう。

食事は食卓で、自分の椅子に座る習慣をつけましょう。

手づかみ食べを十分経験させてあげましょう。家族と一緒に食卓を囲めるといいですね。

※離乳食の完了とは、形のある食べ物を噛み潰せるようになり、栄養の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。

### 食事のリズムの一例



1歳を過ぎ、食事で栄養をとれるようになったら、そろそろ断乳をはじめましょう！

## おやつは『質』が大切です

まだまだ消化吸収が未熟です。

おやつの時間を使って、3回の食事では足りない栄養を補いましょう！

お菓子よりも、おにぎりや食パン・芋類・果物・牛乳・乳製品などがおすすめです。スナック菓子やジュースなどは糖分・脂質・塩分が多く含まれるため、回数や量を決め食べ過ぎに注意しましょう！



# 幼児食 (1歳～6歳頃)



ミルクや母乳に頼らない食事まで来たら離乳食も一区切りです。幼児食へ進めていきましょう。幼児食とは離乳食を終えた1歳ごろから6歳ごろ（幼児期）までかけて、大人と同じ食べ物に移る過程の食事のことです。

## 噛む能力



まだまだ未熟です。繊維のあるものや固いものは苦手ですが、時間をかけてよく噛んで食べることを教えてあげましょう。

「はやくして!」と言ってしまいがちになりますが、食事にはゆっくり時間を取ってあげましょう。

## 味覚の発達



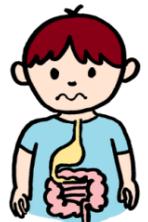
味は薄味が基本です。香辛料も避けましょう。

ジュースは糖分が多いので習慣的に飲まないように気をつけましょう。

## 胃の容量

胃は大人の1/3～1/4ほどの大きさしかなく、ちょっとしたお菓子でも、すぐにおなかがいっぱいになってしまいます。食事前は間食をしないようにしましょう。

## 消化能力



脂肪を分解する消化機能がまだ未熟です。高脂肪の食事は控えましょう。揚げ物は高脂肪になりがちです。和食中心の献立を意識しましょう。また、消化を促すためによく噛んで食べましょう。

## 幼児食のポイント

### ①栄養バランスを意識しましょう!

**主食** + **主菜** + **副菜**  
ご飯・麺・パン      肉・魚・卵・大豆      野菜・海そう



### ②1日3食の規則正しい生活を心がけましょう!

### ③「ながら食事」はやめて、食事に集中できる環境を作りましょう!

テレビ、スマートフォン等のスイッチは切る癖をつけましょう。「おいしいね」などの会話で楽しい時間にしましょう!



## 離乳食レシピ公開中!

松阪市ホームページにて離乳食のレシピを公開しています。QRコードからアクセスしてね!



大人のごはんと一緒に作る

# とり分け離乳食



家族の食事からとり分けることで、離乳食作りが楽になります。とり分けのタイミングを覚えて、赤ちゃんと一緒にごはんを楽しみましょう！

## とり分けのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 味付けをする前
- ③ 油や油の多い食品を入れる前

とり分けの際は衛生面に注意

- 調理器具や食器類は清潔に保管しましょう。
- 食材は新鮮なものを使いましょう。



## とり分けレシピ

### 大人のみそ汁

【材料】

にんじん	40g
ほうれん草	3株(60g)
絹ごし豆腐	80g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

- ① にんじんはいちょう切り、豆腐は角切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、2cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁・にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ほうれん草・豆腐を加えさっと煮る。
- ⑤ みそを半分溶き入れる。
- ⑥ 残りのみそを溶き入れる。



## とり分けるタイミングとアレンジ

【初期(5~6ヶ月頃)】

☆ にんじんと豆腐のペースト



④でとり出す。

【作り方】

1. ④でにんじん10g・豆腐10gを取り出し、それぞれすりつぶす。

【中期(7~8ヶ月頃)】

☆ 野菜と豆腐の煮物



④でとり出す。

【作り方】

1. ④でにんじん10g・ほうれん草10g・豆腐10gを取り出し、みじん切りにする。
2. 鍋に(1)としょうゆ1滴・だし汁を入れさっと煮込み、

【9~11ヶ月頃】

☆ 野菜と豆腐のみそ汁



⑤でとり出す。

【作り方】

1. ⑤でにんじん15g・ほうれん草15g・豆腐15gを取り出し、粗みじん切りにする。
2. ⑤の煮汁大さじ2と合わせる。

# ? こんなときどうする？ Q&A



## 授乳間隔があかず、なかなか食事のリズムが付きません！



赤ちゃんが泣く原因は、母乳やミルクがほしいだけでなく「抱っこしてほしい」「暑い」「おむつが汚れている」などさまざま・・・。  
赤ちゃんが泣いたらすぐ母乳やミルクをあげていると、満腹と空腹のリズムがつきづらく、離乳食が進まないことがあります。おなかがすいた状態で食事の時間を迎えるようにすれば、赤ちゃんの食欲も増し離乳食も進むでしょう。



## 好き嫌いが激しいときはどうしたらいいの？



離乳食の時期の「好き嫌い」はその食品が本当に嫌いというよりは食べ慣れていないために嫌うことが多いです。  
せっかく作った離乳食を食べないとがっかりしてしまうかもしれませんが、「食べないから」と決めつけてしまわず、日をおき、形や硬さを変えて与えましょう。



## 離乳食を作るのが大変で、バリエーションも少ないです。



離乳食づくりが大変な時は、大人の食事からとり分けて作りましょう。またベビーフードなども上手に利用しましょう。  
※松阪市のホームページにもレシピを掲載していますので、ぜひ参考に見てください。（P9をご覧ください！）



## 体調不良時の食事のポイントは？



- ①発熱や嘔吐等の症状がある際は、水分をこまめにしっかり補給させる。
- ②消化のいいものを与え、無理に食べさせない。食物繊維の少ないものを選んだり、1つ前の食事形態に戻してあげたりしましょう。
- ③回復してきたら徐々に再開してあげてください。

## 問い合わせ先

(平日 月曜日～金曜日 8:30～17:15)

松阪市こども家庭センター(健康センターはるる内)	TEL 0598 (20) 8087
松阪市嬉野保健センター	TEL 0598 (48) 3812
松阪市飯南地域振興局 地域住民課	TEL 0598 (32) 8020
松阪市飯高地域振興局 地域住民課	TEL 0598 (46) 7112

困ったときは、  
相談してくださいね

