

離乳初期

生後5・6か月頃

そろそろ離乳食を始める頃になりました。
離乳食の舌触りに慣れ、飲み込めるように練習しましょう。
1日1回、ゆったりとした気持ちで始めてみましょう。

スタートのサイン



- 首の座りがしっかりしている。
- 支えがあれば座ってられる。
- 食べ物に興味を示す。
- よだれ・唾液の量が増えた。
- 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。

食材の進め方

| | | | |
|-----------|-----------|-------|---------|
| 主食(炭水化物) | 10倍粥 | 1週間後頃 | 3~4週間後頃 |
| 副菜(野菜・果物) | 芋類・野菜など | | |
| 主菜(たんぱく質) | 豆腐・白身魚・卵黄 | | |

食べさせ方



1. 下唇の上にスプーンを置いて、自然に上唇が動くのを待ちましょう。
2. 食べ物を口の中に取り込んだら、スプーンをゆっくり水平に引きましょう。
3. ゴックンを待ってから次をあげましょう。

★ 食べた後は・・・
うんちの状態・母乳(ミルク)の飲み・ご機嫌・
湿疹やお肌の状態などをチェックしましょう。

<米から炊くお粥>

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、吸水させる。
- ② フタをして強火にかけ、沸騰したら火を弱めて40分ほど煮る。
- ③ 火を止めて、フタをしたまま10分ほど蒸らす。
- ④ 滑らかにつぶす。(ポタージュ状)

回数 1~2回

固さの目安 ポタージュ状 から ヨーグルト状へ

- 初めての食材は1日1種類、離乳食用スプーンでひとさじから始めましょう。体調の変化に対応できるよう日中にあげるのがおすすめです。
- この時期は、離乳食に慣れることが目的で、栄養は母乳やミルクからとります。離乳食を沢山欲しがる場合は、母乳やミルクの飲みが極端に減らない程度にし、中期の目安量を超えないようにしましょう。
- 素材の味を生かし、味付けをする必要はありません。
- 食べることは“楽しみ”でもあります。初めて食べ物を口にするのですから、上手いかわなくて当たり前です。無理強いせずに、ゆっくりと進めてあげましょう。



離乳中期

生後7・8か月

食べられる食品がどんどん増えてくる時期です。
飲み込みの練習からつぶす練習に移し、1日2回の食事のリズムをつけていきましょう。

2回食へのタイミング

- 初期のヨーグルト状の離乳食を上手に飲み込める。
- お粥のほか、野菜・豆腐・白身魚などを食べられる。
- 離乳食開始から1か月程度経過している。

4時間以上間隔をあけて、午前1回・午後1回の1日2回食にしましょう。
また、少しずつ主食・主菜・副菜を意識して組み合わせていきましょう。

たんぱく質の進め方

| | |
|------|--|
| 大豆製品 | 豆腐 → 納豆 |
| 魚 | 白身魚(タラ・タイなど) → 赤身魚(マグロ・カジキなど) → 青皮魚(アジ・サンマ・サバなど) |
| 卵 | 卵黄 → 卵白 ※固ゆでのゆで卵から |
| 肉 | 鶏肉(ささみ→むね肉→もも肉) → 牛肉 → 豚肉 ※脂の少ない部位から |

「食物アレルギー」の対応
乳児から幼児期の主な原因食品は、鶏卵、乳・乳製品、小麦などが多く報告されています。しかし、アレルギーの発症を心配して、離乳食の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても予防効果はないため、食べられる時期がきたら食べさせましょう。アレルギーを疑う症状が確認された場合は、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性もあるため、必ず医師に相談しましょう。



固さの目安 豆腐くらいのかたさ

唇を閉じて食べるのが上手になってきます。舌が前後だけでなく上下にも動かせるようになり、舌と上顎で食べ物を押しつぶしてから飲み込むようになります。つぶし方を粗くし、粒の残った状態でつぶして食べる練習をしましょう。あせらず、口の中に何もなくなったら次のひとさじをあげるようにするのがポイントです。

- 1日2回食のリズムをつけましょう。
- 離乳食の量を徐々に増やし、離乳食から栄養をとることも意識していきましょう。
- 粒の入った離乳食をモグモグできるようにしましょう。
- 動きの出る時期です。遊び食べ・ダラダラ食べにならないよう食事は20分前後を目安にしましょう。

離乳後期

生後 9~11 か月頃

離乳食の量が増え、母乳やミルクを飲む量がだんだんと減ってきます。食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。

3回食へのタイミング

- 口をモグモグと動かして食べている。
- 生活のリズムが整ってきた。
- 2回食に慣れた9か月頃を目安に3回食に進めましょう。

注意 まる飲みしない、かたさ・大きさを意識しましょう



固さの目安 バナナくらいのかたさ

舌や下あごを前後・上下だけでなく左右にも複雑に動かせるようになり、歯ぐきでつぶせるかたさの食べ物をかみつぶして食べられるようになります。お口の動きを確認しながら、かたさや大きさを調整しましょう。

手づかみ食べ

食べ物を触ることで、食べ物への関心や食べる意欲が高まり、自分で食べる楽しさを体験していきます。落としたり、こぼしたりしながら上手になっていきます。自分で食べようとする気持ちを大切に、つかみやすい形状のものを用意してあげましょう。



ごはんはおにぎりに野菜は大きく切ってつかみやすく

たっぷり遊ばせて空腹の時間に

子どもの食べるペースで

シートを敷いたりエプロンを着けたり汚れに対応

- 早寝早起きをし、食事の時間にはお腹が空くような生活リズムをつくりましょう。
- 栄養の60~70%を離乳食からとるようになります。主食・主菜・副菜を揃えましょう。
- 食べムラの出る時期です。口に入れた時の違和感やその日の体調・気分によって左右されがちです。期間をあけてチャレンジしてみましょう。

離乳完了期

生後 12~18 か月

栄養の大部分が食事からとれるようになります。食事は1日3回、必要に応じて1~2回の間食をあげましょう。コミュニケーションを求めて母乳やミルクを欲しがる場合は、卒乳を急ぐ必要はありません。

固さの目安 肉団子くらいのかたさ

かむ力がついてきましたが、まだまだ弱めです。肉団子くらいのかたさを意識しながら、いろいろな食材、切り方(形や大きさ)、味付け(うすめ)で、かむ力をつけていきましょう。

かじり取り

手づかみで、前歯でかみ取る練習をしながら、一口の量を覚えていきます。だんだんとスプーンやフォークを使いたがるようになりますが、まだ上手ではありませんので、見守ってあげましょう。

離乳の進め方の目安

離乳の開始 → 離乳の完了

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

| | 離乳初期 5-6ヶ月頃 | 離乳中期 7-8ヶ月頃 | 離乳後期 9-11ヶ月頃 | 離乳完了期 12-18ヶ月頃 | |
|-----------|---|--|--|--|------------|
| 進め方の目安 | ○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める ○母乳や育児用ミルクは飲みたいたけと与える | ○1日2回食で食事のリズムをつけていく ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく | ○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる | ○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分の食べる楽しさを増やす | |
| 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 | つぶしがゆからはじめる。すりつぶしや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・卵黄などを試します。 | 全がゆ 50~80g | 全がゆ90~軟飯80g | 軟飯90~ご飯80g |
| | II. 野菜・果物 | | 20~30g | 30~40g | 40~50g |
| | III. 魚 | | 10~15g | 15g | 15~20g |
| | 又は 肉 | | 10~15g | 15g | 15~20g |
| | 又は 豆腐 | | 30~40g | 45g | 50~55g |
| | 又は 卵 | | 卵黄1個~全卵1/3個 | 全卵1/2個 | 全卵1/2~2/3個 |
| 又は 乳製品 | 50~70g | 80g | 100g | | |

ハチミツは1歳を過ぎるまで禁止

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

授乳中のハチミツは禁止?

菌が母乳から出ることはないの、授乳中に食べることは問題ありません。

間食(おやつ)の役割

乳幼児期の間食(おやつ)は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養、水分を補う役割があります。

「食事の一部」と考えて、上手におやつを選びましょう。