

離乳食



いただきます



**5～6か月頃になり、このような様子が
みられたら離乳食を始める目安です。**

- ◆首の座りがしっかりしている
- ◆5秒くらい座れる
- ◆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
- ◆食べものに興味を示す

成長(発達)には個人差があります。お子さんの様子を観察しながら進めましょう。

離乳の進め方

この表は、離乳を進める時の目安です。これを参考にして、お子さんの食欲、成長、発達の仕方などの個性を大切にし、お子さんが嫌がるときには無理強いしないで、楽しく、おいしく食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

月 齢			離乳の開始				→				離乳の完了	
			離乳初期 生後 5 ～ 6 か月頃		離乳中期 生後 7 ～ 8 か月頃		離乳後期 生後 9 ～ 11 か月頃		離乳完了期 生後 12 ～ 18 か月頃			
離乳食の回数			1 日 1 回		1 日 2 回		1 日 3 回		1 日 3 回（1 ～ 2 回の間食）			
授乳の目安			母乳 ： 食後＋飲みたいだけ与える 育児用ミルク ： 食後＋飲みたいだけ与える		母乳 ： 食後＋飲みたいだけ与える 育児用ミルク ： 食後＋1 日 3 回程度		母乳 ： 食後＋飲みたいだけ与える 育児用ミルク ： 食後＋1 日 2 回程度 （後半は、コップで飲む練習を）		1 人 1 人のお子さんの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える			
食べ方の目安			・お子さんの様子を見ながら、1 さじずつ始める ・母乳やミルクは授乳リズムの中で飲みたいだけ与える		・食事のリズムをつけていく ・いろいろな味や舌触りを楽しめるよう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 ・家族一緒に楽しい食卓体験を		・食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ・手づかみ食で、自分で食べる意欲を大切に（おにぎりや、大きめに切った野菜などメニューに工夫を）			
離乳食の固さの目安			なめらかにすりつぶした状態 ポタージュぐらいの状態		舌でつぶせる固さ 豆腐ぐらいが目安		歯ぐきでつぶせる固さ 指でつぶせるバナナぐらいが目安		歯ぐきでかみつぶせる固さ 肉だんごぐらいが目安			
味つけの目安			基本的に調味料は不要 だし汁でのばす程度		ほんの風味づけ程度 だし汁のほか、みそ、しょうゆ、砂糖も少量なら使用可		基本はだし汁で素材の味をいかす 味つけするときは大人よりうすめに 少量のケチャップ、マヨネーズ（初めて与える時は加熱する）、油脂類（バター、植物油）も使用可		それぞれの食品の持ち味をいかしながら、うす味でおいしく調理			
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・卵黄などを試してみる。		かゆ (7倍がゆが目安) 50～80		かゆ (5倍がゆが目安) 90～ やわらかいごはん 80		やわらかいごはん 90～ 普通のごはん 80			
		Ⅱ			野菜・果物 (g)	20～30		30～40		40～50		
	Ⅲ	魚 (g)			10～15		15		15～20			
		または肉 (g)			10～15		15		15～20			
		または豆腐 (g)			30～40		45		50～55			
		または卵 (個)			卵黄1～全卵 1/3		全卵 1/2		全卵 1/2～ 2/3			
		または乳製品 (g)			50～70		80		100			
食べ方の発達の目安			・ 口に入った食べものを口を閉じて飲み込めるようになる 		・ 舌と上あごで、押しつぶしていく動きを覚える 		・ 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきでつぶすことを覚える ・ やわらかめのものを前歯でかじりとれるようになる 		・ 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える 			

参考：厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課
「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年)
公益財団法人母子衛生研究会
「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」

※上記の量は、あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう（身長・体重が成長曲線のカーブに沿っているかを確認しましょう）。
※はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満一歳までは使わないようにしましょう。
※離乳食や、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はありません。心配な方は自分で判断せず、医師に相談しながら進めましょう。

離乳食を上手に進めるポイント



- ★授乳時間を規則的にしていきましょう。
- ★離乳食は毎日同じ時間に与えましょう。
- ★調理器具・皿・コップ・スプーンや手指は清潔にしましょう。
- ★新鮮なもの、季節のものをバランスよく組み合わせましょう。
- ★食欲には個人差があります。無理強いせず赤ちゃんのペースに合わせましょう。
- ★食後にじん麻疹などのアレルギー症状がみられたときには、かかりつけ医に相談しましょう。
- ★甘い飲み物やお菓子などは、離乳の進みに影響することがあるので控えましょう。

※離乳食の進め方については、子育てサポートブック「たのしねっと」p18にも記載しておりますのでご覧ください。

◆おかゆの作り方

	お米から		ごはんから	
10倍がゆ (離乳初期)	米	水	ごはん	水
	1	: 10	1	: 5
↓				
7倍がゆ (離乳中期)	米	水	ごはん	水
	1	: 7	1	: 3

厚手の鍋で、少しふたをずらし、弱火でゆっくり煮ます。
※火加減やごはんの固さによって、水の量が変わる場合があります。

●母乳育児の場合、生後6か月頃から鉄やビタミンDが不足しやすくなります。適切な時期に離乳食を開始し、進めていきましょう。また、育児用ミルクにはこれらの栄養素が添加されておりますので、調理に使用するなど工夫しましょう。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代わりではありませんので、離乳食が順調に進んでいる場合は不要です。

離乳食が順調に進まず栄養不足が心配される場合や、適した体重増加が見られない場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

ベビーフードについて

★離乳食は手作りが好ましいですが、外出や時間のない時、保護者の方が体調不良の時などに上手に活用しましょう。また、ベビーフードは保存がきくため、災害時の備蓄にもなります。

- 食材の大きさや固さ、とろみや味つけなど、離乳食を手作りするときの参考にしましょう。
- お子さんの月齢や食べられる固さに合ったものを選び、与える前には一口食べて温度など確認しましょう。
- 用途に合わせて内容を選びましょう。そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたものなど種類もたくさんあります。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを使った製品を利用することもできます。
- 瓶詰めやレトルト製品は開封後すぐに与えます。食べ残しは与えないようにしましょう。

詳しい相談は、各区家庭健康課または各総合支所保健福祉課へ

- ◎青葉区家庭健康課 TEL022-225-7211(代)
- ◎太白区家庭健康課 TEL022-247-1111(代)
- ◎青葉区宮城総合支所保健福祉課 TEL022-392-2111(代)
- ◎太白区秋保総合支所保健福祉課 TEL022-399-2111(代)
- ◎宮城野区家庭健康課 TEL022-291-2111(代)
- ◎泉区家庭健康課 TEL022-372-3111(代)
- ◎若林区家庭健康課 TEL022-282-1111(代)