離乳食をはじめましょう

CINNAMOROLL

離乳とは、母乳や育児用ミルク（以降はミルクと表記）を飲んで育ってきた赤ちゃんが、乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。

赤ちゃんの成長・発達に合わせ、かむ力や口の動きを見ながら、進めていきます。

食事のリズムを作り、味覚を育てていきましょう。

赤ちゃんには個人差があるので、あせらず、様子を見ながら、食べる楽しさを教えてあげましょう。

赤ちゃんには個人差があり、よく食べる子、少食な子といろいろなタイプのお子さんがいます。食べる量ばかりにとらわれすぎると、大人も子どもも緊張の時間となってしまいます。ベビーフードなども取り入れて、離乳食の時間をおおらかな気持ちで楽しんでくださいね。少しぐらい食べる量にムラがあっても、お子さんなりのペースで大きくなっていれば大丈夫。何か心配なことがあったら、お近くの保健センターへご相談ください。

参考文献：授乳・離乳の支援ガイド（2019改定版）

品川区保健所　◇品川保健センター　☎3474－2902
◇大井保健センター　☎3772－2666
◇荏原保健センター　☎3788－7015

© 2021 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO.L617710

2023年3月改訂

いつからはじめるの？

目安は5･6か月頃

首のすわりが
しっかりしている

3～4時間の一定の授乳
リズムが整っている

食べ物に
興味を示す

全てができていなくても、このような様子がみられ、食べたそうにしていたらスタート！　6か月の間には離乳食を開始しましょう。

寝返りができる

スプーンなどを口に
入れても押し出すことが
少なくなる

短い時間(5秒程度)で
あればひとりで座れる

5～6か月頃
離乳初期

進め方の例

（1さじ=小さじ1程度）

食品＼日	1～2	3～4	5～6	7～8	9～10	11～13	14～16	17～19	20～21	22～24	25～27	28～30
つぶし粥(10倍粥)	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	→	5さじ	→	6さじ	→	7さじ	～	
じゃが芋 野菜 など				1さじ	→	2さじ	→	3さじ	→	4さじ	～	
豆腐 白身魚 卵黄 など								1さじ	→	2さじ	→	3さじ

☆上記の量は、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や、成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

どんな食品から？

1.まず、アレルギーの心配が少ないすりつぶし粥から始めましょう。
2.次に、すりつぶしたじゃが芋や大根、玉ねぎ、かぶ、人参、ブロッコリーなどアクや繊維の少ないものも試してみましょう。
3.お粥や野菜に慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみましょう。

調理形態は？

●はじめは、なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状のかたさが目安)です。

味付けは？

●はじめのうちは味付けはしません。
素材そのものの味だけです。

進め方のポイント

●発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子に合わせ、体調のよいときに始めましょう。

●食べる量よりも、離乳食を飲み込むこと、舌触りや味に慣れることを目的に始めます。

●1日1回、1さじから始めましょう。慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品をはじめるときも、1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきます。

水分補給は湯冷まし、
うすい麦茶を！
（果汁、イオン飲料には注意！）

ミルクの調乳は殺菌のため
70℃以上で作りましょう。

食べさせ方

●ゆったり落ち着いた雰囲気で、やさしく語りかけながら食べる楽しさを体験させてあげましょう。
●まだ上手にゴックンできないので、嫌がったら無理せずゆっくり進めましょう。

●生後6か月以降は鉄が不足しやすいので、月齢に応じて赤身の魚や肉、レバー、卵、大豆製品などを取り入れます。

●調理素材として月齢に応じてミルクやフォローアップミルクを使用する等工夫します。
このとき母乳を減らしたり、やめたりする必要はありません。

新鮮な食材を使用しましょう。

離乳食期間中は加熱調理し、
食べ残しは与えないよう
にしましょう。

赤ちゃんは抵抗力が弱いので、
衛生には十分注意しま
しょう。

食物アレルギーを心配して、
離乳食の開始や進行を遅らせる
必要はありません。
食物アレルギーが疑われる場合
は、自己判断せず、専門医に
相談しましょう。

お粥の作り方

炊き加減	米から作る 米1に対する水の割合	ご飯から作る ご飯1に対する水の割合	月齢の目安
10倍粥	1 ： 10	1 ： 4	離乳初期（5～6か月頃）
7倍粥	1 ： 7	1 ： 3	離乳中期（7～8か月頃）
5倍粥(全粥)	1 ： 5	1 ： 2	離乳後期（9～11か月頃）
軟飯	1 ： 3	1 ： 1	離乳完了期（12～18か月頃）

<炊飯器で家族のご飯とお粥を同時に炊く作り方>

☆つぶし粥（10倍粥）の例

① 米は洗って水気をきり、炊飯器に大人用の米と水をセットする。
② 深めの容器※に分量の米と水（10倍粥＝米1：水10）を入れ、炊飯器の中央に入れ一緒に炊く。
③ ②をすりつぶし、なめらかにする。

作りやすい分量の例
・米 大さじ1
・水 1カップ

※ 圧力炊き炊飯器を使用する場合は、カップが割れてしまうこともあるのでステンレス製のものがおすすめです。

<ご飯からの作り方>

☆つぶし粥（10倍粥）の例

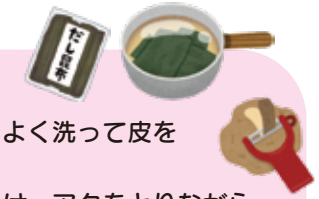
① なべに分量のご飯と水（10倍粥＝ご飯1：水4）を入れ、ご飯をよくほぐす。
② ①を火にかけ、沸騰したら弱火にする。
③ ときどき混ぜて、約20分煮たら火を止め、ふたをして7～8分蒸らす。
④ ③をすりつぶし、なめらかにする。

作りやすい分量の例
・ご飯 大さじ3
・水 1カップ

☆お粥のかたさは赤ちゃんの食べ方に合わせ、調整しましょう。

野菜スープの作り方

<材料>
じゃが芋
キャベツ
玉ねぎ
大根
かぶ
人参など
水
＊だし昆布



<作り方>

①アクの少ない野菜を３種類程度、よく洗って皮をむき、適当な大きさに切る。
②なべに①の野菜と水を入れ火にかけ、アクをとりながら野菜が軟らかくなるまで煮る。

＊前の晩になべに水と昆布を入れ、つけておいたものを利用するとうま味がアップします。
昆布は水１リットルに２ｇ（３ｃｍ角位）

離乳食作り のポイント

<ゆでる>

指でつぶせるくらい軟らかくゆでる。
・水からゆでるもの
　人参、大根、かぶ、じゃが芋、かぼちゃ、卵など。
・湯からゆでるもの
　ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、アスパラ、肉、魚、豆腐、麺類など。

<切る>

野菜や肉の繊維の向きに垂直に切ると軟らかい食感になる。

<つぶす>

軟らかくゆでた食材をすり鉢に入れ、すりこ木やスプーン、フォークでつぶす。芋や人参などは、温かいうちにラップに包んでつぶすと簡単です。

<とろみをつける>

肉や魚など、パサパサする食材は、水溶き片栗粉やお粥、芋などでとろみをつける。

<すりおろす>

野菜や果物、冷凍したパンやささみ、乾燥した高野豆腐や麩などはすりおろすと細かくなる。

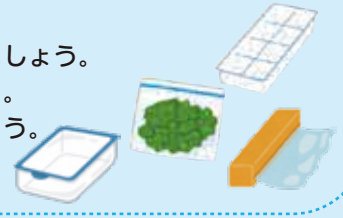
<うらごし>

繊維のある野菜や芋類、豆類、ゆで卵などは茶こしなどでうらごしするとなめらかに仕上がる。

フリージングを活用しよう
お粥や野菜、スープなどは、まとめて作り置きしておくと便利です！

フリージングのテクニック＆ルール

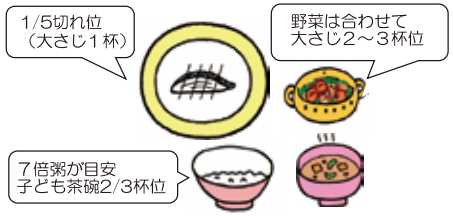
1．十分に火を通して、冷ましてから冷凍しましょう。
2．食材は1回に使う量に小分けにして冷凍し、使う分だけ解凍しましょう。フリーザーバッグを利用するときは、食材を平らにのばし、筋目をつけて冷凍すると便利です。
3．調理した日付と食品名を書いておきましょう。
4．使用する際は、必ず再加熱しましょう。
5．再冷凍は細菌が増えるのでやめましょう。
6．１週間以内に使い切りましょう。



離乳食の進め方

この「離乳食の進め方」は、離乳を進めるときの目安です。
赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら進めましょう。
赤ちゃんが嫌がるときは無理強いしないで、楽しくおいしい食事ができるように心がけましょう。
食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。

赤ちゃんの栄養(離乳食や授乳の量)が足りているかどうかは、親子健康手帳（母子健康手帳）の成長曲線のグラフに体重、身長を記入して成長曲線のカーブに沿って伸びているか、確認しましょう。カーブに沿って推移していれば、離乳食や授乳の量はおおむね足りていると考えられます。

月　齢		離乳初期　５・６か月頃	離乳中期　７・８か月頃		離乳後期　９か月～１１か月頃		離乳完了期　１２か月～１８か月頃	
食事回数		１日１回	１日２回		１日３回		１日３回＋１～２回の間食	
デイリーの一例		6:00　10:00　14:00　18:00　寝る前	6:00　10:00　14:00　18:00　寝る前		6:00　10:00　14:00　18:00　寝る前		7:00　10:00　12:00　15:00 間食　18:00	
		離乳食後の母乳またはミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ それ以外は授乳のリズムにそって飲ませましょう。	離乳食後の母乳またはミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ それ以外は授乳のリズムにそって飲ませましょう。		離乳食後の母乳またはミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ それ以外は授乳のリズムにそって飲ませましょう。		牛乳（またはミルク）をコップで１日２００～３００ｍｌ	
食事形態		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）	舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい）		歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナくらい）		歯ぐきでかめるかたさ（肉団子くらい）	
味　付		味付はしません	風味程度		うす味（大人の１/４程度）		うす味（大人の１/３～１/２程度）	
主食	穀類	10倍粥(米:水=1:10)をすりつぶした つぶし粥からはじめましょう。	５０～８０ｇ	7倍粥(米:水=1:7)～5倍粥(米:水=1:5)が目安で軟らかければ米をつぶす必要はありません。	８０～９０ｇ	5倍粥(米:水=1:5)が目安で、徐々に軟飯(米:水=1:3)に進めます。	８０～９０ｇ	軟飯(米:水=1:3) ～やわらかご飯
副菜	野菜	軟らかくゆで、すりつぶしたじゃがいもや野菜（アクや繊維の少ないもの）をゆで汁などでのばして試してみましょう。	２０～３０ｇ	緑黄色野菜を積極的に使いましょう。	３０～４０ｇ	食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮ればほとんどのものを使うことができます。	４０～５０ｇ	食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮ればほとんどのものを使うことができます。
主菜	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄 など゛を試してみましょう。 （豆腐…ゆでてすりつぶす。 白身魚(たい・かれい・ひらめなど) 卵黄…固ゆでの卵黄を少量ずつ始めましょう。） ★アレルギー症状が出ないか注意して進めましょう。	１０～１５ｇ	白身魚に慣れたら、赤身魚（まぐろ・かつお）へと魚の種類を増やします。	１５ｇ	赤身魚の他に、様子を見ながら青皮魚（いわし・さば・さんま）へと進めます。	１５～２０ｇ	刺身などの生ものは避けましょう。
	豆腐		３０～４０ｇ	納豆などの大豆製品も使いましょう。ゆでて、つぶすか刻みましょう。	４５ｇ	加熱してからあげましょう。	５０～５５ｇ	加熱してからあげましょう。
	肉		１０～１５ｇ	脂肪の少ないささみがおすすめです。ゆでてすりつぶしてとろみをつけましょう。	１５ｇ	牛･豚の赤身肉、レバーも使いましょう。	１５～２０ｇ	ハンバーグや肉団子なども入れましょう。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできます。
	卵		卵黄１個～全卵1/3個	完全に火を通しましょう。慣れたら少しずつ量を増やしていきましょう。	全卵1/2個	完全に火を通しましょう。半熟はアレルギーを起こしやすいので、注意しましょう。	全卵1/2～2/3個	完全に火を通しましょう。卵焼き、オムレツなど様々な料理に取り入れましょう。
乳製品		離乳食にミルクを使いましょう。（鉄分補給のため）	５０～７０ｇ	離乳食にミルクを使いましょう。(鉄分補給のため) 牛乳は料理に少しずつ使いましょう。 無糖のプレーンヨーグルト･塩分や脂肪の少ないチーズも使えます。	８０ｇ	離乳食にミルクやフォローアップミルクも使いましょう。(鉄分補給のため) 牛乳は料理に使いましょう。 無糖のプレーンヨーグルト･塩分や脂肪の少ないチーズも使いましょう。	１００ｇ	離乳食にミルクやフォローアップミルクも使いましょう。(鉄分補給のため) 牛乳は料理･飲用に使いましょう。 無糖のプレーンヨーグルト･塩分や脂肪の少ないチーズも使いましょう。
１回当たりの目安量		離乳開始から１か月間くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。 赤ちゃんの様子を見ながら１日１回、１さじからはじめましょう。 慣れてきたら量を増やしていきます。 新しい食品をはじめるときも、１さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきます。						
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲みこみができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。		歯ぐきでつぶすことができるようになる。		歯をつかうようになる。	

7～8か月のポイント　1日2回食
離乳中期

主食・主菜・副菜をそろえましょう

◆味付けは風味程度
◆舌でつぶせる固さ
（豆腐くらい）

◆離乳食のあとの母乳・ミルクは飲みたいだけ、それ以外は授乳のリズムにそって1日3回程度飲みましょう

◆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きましょう
◆食事のリズムをつけましょう
◆白身魚（慣れてきたら赤身魚も）、ささみ、卵、乳製品なども取り入れましょう

9～11か月のポイント　1日3回食
離乳後期

◆うす味で、素材の味を活かしましょう
◆歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

◆離乳食のあとの母乳・ミルクは飲みたいだけ、それ以外は授乳のリズムにそって1日2回程度飲みましょう

◆鉄不足にならないように、鉄の多い食材を使いましょう
（ 赤身の魚や肉、レバー、卵、大豆製品、ミルク、フォローアップミルクなど）

主食・主菜・副菜をそろえましょう

◆食べる楽しさ、おいしさを知らせましょう
◆食事のリズムをつけましょう
◆いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう
◆自分で食べようとする意欲を大切にし、手に持って食べられるものを取り入れて（トーストやゆで野菜スティックなど）

12～18か月のポイント　1日3回食＋おやつ(1~2回)
離乳完了期

主食・主菜・副菜をそろえましょう

◆うす味で、素材の味を活かしましょう
◆形のある食べ物で歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）

◆1歳を過ぎたら、牛乳に切り替えていきましょう（哺乳瓶でなくコップで飲みましょう）

先に料理で少しずつ慣らしてね

◆自分で食べる楽しみを手づかみ食べからはじめましょう
◆早寝早起きで生活リズムを整え、朝・昼・夕の食事のリズムを大切に
◆おやつは1日1～2回、時間を決め 、足りない栄養を補うものにし、食事に影響のない量にしましょう（芋、おにぎり、果物、牛乳・乳製品など）

＜ベビーフード＞
★月齢や形態が合っているか確認しましょう。
★大人が味見をしてから。
★食べ残しは食べさせないように。
★離乳食期間中は、赤ちゃん用お菓子は与える必要はありません。

＜食べさせ方＞
★スプーンの形は、大きすぎず、深すぎないものを。
★お口に入れるときは下唇にスプーンをのせ、唇が閉じてからスプーンを引き抜くようにしましょう。
★「おいしいね」など話しかけながら食べさせましょう。

＜衛生＞
★赤ちゃんは抵抗力が弱いので、衛生面には注意しましょう。
★調理をする前や食事の前は手を洗いましょう。
★肉や魚を切ったあとのまな板は、よく洗い消毒しましょう。
★十分に加熱をしましょう。（中心温度が85℃1分以上加熱）
★食器具はよく洗い、しっかり乾燥させましょう。
★時間がたったものや、食べ残しはあげないで。

＜離乳食が終わっても＞
★乳歯が生えそろう3歳頃までは食べ物の硬さや大きさ、味付けには配慮が必要です。うす味を心がけましょう。

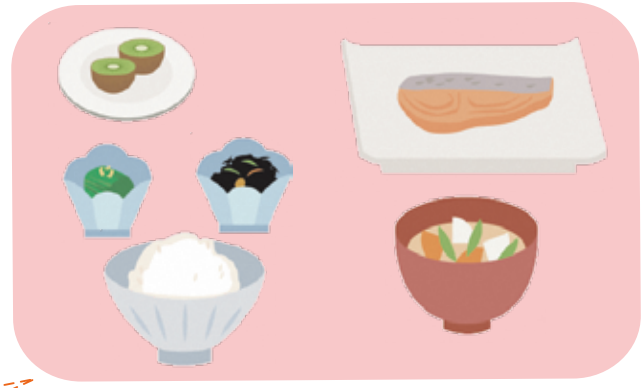
はちみつなどは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えません。

～ママの食事は赤ちゃんの大切な栄養～

母体の回復のため、また、母乳を出すためにもしっかり食事をとることが大切です。
授乳中は妊娠前より多くの栄養が必要です。食事を欠食したり、お菓子を食事代わりにすると必要な栄養が不足してしまいます。食事のバランスは「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えることが基本です。この基本形に合わせて、ご飯とおかずを揃えましょう。産後の体重が気になる方もいるかもしれませんが、授乳中は体重が落ちやすいものです。栄養バランスの良い食事を心がけながら、適正体重に近づけていきましょう。

のどの渇きを覚えたらその都度水分をとるようにしましょう。

食事バランスの基本は、『主食』・『主菜』・『副菜』を組合せて食べること！　主食はしっかり、副菜はたっぷり、主菜は適量を。



副菜はたっぷりと！

野菜・きのこ・海そう・芋などで、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりとりましょう！

主菜は、適量を！

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質のおかずは体作りの基礎となります。
塩分や脂肪分をとりすぎないよう、適量をバランスよく。

主食を中心に！

ご飯・パン・麺などでエネルギーをしっかりとりましょう。

全部手作りでなくても大丈夫。市販品に手を加えたり、お惣菜なども上手に利用しましょう。

菓子パンは主食ではなくおやつです！

果物でビタミンC

果物でビタミンC・食物繊維がとれます。

乳製品でカルシウム補給！

カルシウム補給のためにも、毎日とる習慣をつけましょう。

間食のcheckも忘れずに！

間食で、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富な野菜やフルーツを使った物や乳製品などで栄養を補いましょう。

お菓子などの間食は多くありませんか？

カフェインの多いもの（コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなど）は控えましょう。
アルコールやタバコは母乳に影響するので、やめましょう。