こちらは表紙です。

離乳食をはじめましょう

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。

こちらは１ページです。

このページは、いつからはじめるの？について説明しています。

いつからはじめるの？

目安は５・６か月ごろ

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

スプーンなど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）であれば一人で座れる

寝返りができる

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。

５～６か月ごろ

離乳初期

進め方の例の表の説明になります。

（１さじ＝小さじ１程度）

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

こちらは２ページです。

このページは、進め方のポイントについて説明しています。

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。

・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。

・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！）

・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。

・ミルクの調乳は殺菌のため７０℃以上で作りましょう。

・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。

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。

こちらは３～４ページです。

このページは、お粥の作り方、離乳食作りのポイントについて説明しています。

お粥の作り方の表の説明になります。

炊き加減１０倍粥、米から作る、米１に対する水の割合、１：１０、ご飯から作る、ご飯１に対する水の割合１：４、月齢の目安、離乳初期（５～６か月頃）、炊き加減７倍粥、米から作る、米１に対する水の割合１：７　ご飯から作る、ご飯１に対する水の割合１：３、月齢の目安、離乳中期（７～８か月頃）、炊き加減５倍粥（全粥）、米から作る、米１に対する水の割合１：５、ご飯から作る、ご飯１に対する水の割合１：２、月齢の目安、離乳後期（９～１１か月頃）、炊き加減軟飯、米から作る、米１に対する水の割合１：３、ご飯から作る、ご飯１に対する水の割合１：１、月齢の目安、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。（圧力炊き炊飯器を使用する場合は、カップ（深めの容器）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。）

（作りやすい分量の例・米大さじ１、水１カップ）

③②をすりつぶし、なめらかにする。

＜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。

（作りやすい分量の例、ご飯大さじ３、水１カップ）

②①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。

④③をすりつぶし、なめらかにする。

☆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。

＊だし昆布について…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）

＜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。

こちらは５～６ページの見開きです。

このページは、離乳食の進め方について説明しています。

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。

表の説明になります。

・月齢、離乳初期５・６か月頃

・食事回数、１日１回

・ディリーの一例、６時、母乳またはミルク、１０時、離乳食と母乳またはミルク、１４時、母乳・またはミルク、１８時、母乳またはミルク、寝る前、母乳またはミルク、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。

・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）

・味付、味付はしません

・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。

・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。

・主菜、魚、豆腐、肉、卵、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。

★アレルギー症状がでないか注意して進めましょう。

・乳製品、離乳食にミルクを使いましょう（鉄分補給のため）

・1回当たりの目安量、離乳開始から1カ月間くらいは、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込みができるようになる。

・月齢、離乳中期７・８か月

・食事回数１日２回

・ディリーの一例、６時、母乳またはミルク、１０時、離乳食と母乳またはミルク、１４時、離乳と母乳またはミルク、１８時、母乳またはミルク、寝る前、母乳またはミルク、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。

・食事形態、舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい）

・味付、風味程度

・主食、穀類、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。

・副菜、野菜２０～３０ｇ、緑葉色野菜を積極的に使いましょう。

・主菜、魚、１０～１５ｇ、白身魚になれたら、赤身魚（まぐろ、かつお）へと魚の種類を増やします。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。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。卵、卵黄～全卵１/３個、完全に火を通しましょう。固ゆでの卵黄になれたら十分に加熱した全卵を使用しましょう。

・乳製品、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。

・１回当たりの目安量、主食、７倍粥が目安、子ども茶碗２/３杯位、汁物、主菜、魚１/５切れ位（大さじ１杯）、副菜、野菜は合わせて大さじ２～３杯位

・摂食機能の目安、舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。

・月齢、離乳後期９～１１か月頃

・食事回数１日３回

・ディリーの一例、６時、母乳またはミルク、１０時、離乳食と母乳またはミルク、１４時、離乳食と母乳またはミルク、１８時、離乳食と母乳またはミルク、寝る前、母乳またはミルク、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。

・食事形態、歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナくらい）

・味付、うす味（大人の１/４程度）

・主食、穀類、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。

・副菜、野菜、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。

・主菜、魚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。豆腐、４５ｇ加熱してからあげましょう。肉、１５ｇ、牛・豚の赤身肉、レバーも使いましょう。卵、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。

・乳製品、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いましょう。

・１回当たりの目安量、主食、５倍粥が目安、子ども茶碗４/５杯位、汁物、主菜、魚１/４切れ位、副菜、野菜は合わせて大さじ３～４杯位。

・摂食機能の目安、歯ぐきでつぶすことができるようになる。

・月齢、離乳完了期１２か月～１８か月頃

・食事回数１日３回＋１～２回の間食

・ディリーの一例、７時、離乳食、１０時、牛乳（コップで）、１２時、離乳食、１５時、間食、果物（りんご）・牛乳（コップで）、１８時、離乳食。牛乳（またはミルク）をコップで１日２００～３００ｍｌ。

・食事形態、歯ぐきでかめるかたさ（肉団子くらい）

・味付、はうす味（大人の１/３～１/２程度）

・主食、穀類、８０～９０ｇ、軟飯（米：水＝１：３）～やわらかご飯。

・副菜、野菜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１５～２０ｇ、刺身などの生ものは避けましょう。豆腐、５０～５５ｇ、加熱してからあげましょう。肉、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、全卵１/２個～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、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、主食、軟飯、子ども茶碗軽く１杯位、汁物、主菜、魚１/３切れ位、副菜、野菜は合わせて大さじ４～５杯位。

・摂食機能の目安、歯をつかうようになる。

こちらは７～８ページの見開きです。

このページは、月齢ごとのポイントについて説明しています。

７～８か月（離乳中期）のポイント、１日２回食

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（離乳後期）のポイント、１日３回食

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

◆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、鉄分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）

◆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

（トーストや茹で野菜スティックなど）

１２～１８か月（離乳完了期）のポイント、１日３回食＋おやつ（１～２回）

主食・主菜・副菜をそろえましょう

◆１歳を過ぎたら、牛乳に切り替えていきましょう（哺乳瓶では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

◆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）

◆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、赤ちゃん用お菓子を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。

こちらは９～１０ページの見開きです。

このページは、ママの食事について説明しています

～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。

食事バランスの基本は、『主食』･『主菜』･『副菜』を組み合わせて食べること！

主食はしっかり、副菜はたっぷり、主菜は適量を

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。

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。

菓子パンは主食ではなくお菓子です！

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。

塩分や脂肪分を摂りすぎないよう、適量をバランスよく。

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・ミネラルをしっかりとりましょう！

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。

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。

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？

ＮＯ

・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。

こちらは裏表紙です。

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改訂版）

品川区保健所

◇品川保健センター　電話　３４７４－２９０２

◇大井保健センター　電話　３７７２－２６６６

◇荏原保健センター　電話　５４８７－１３１６

２０２４年３月改訂

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。