

離乳食の開始について
















離乳食とは……

- 少しずつ液状から固形の食事に慣れ、幼児食に移行するプロセスのことを「離乳」といい、この時期にあげる食事を「離乳食」といいます。
- 個々の赤ちゃんの様子をみながら生後5、6か月から離乳を進めます。そして生後12～18か月頃になると1日の食事からほとんどのエネルギーと栄養素をとれるようになり、幼児食へと移行します。

離乳の開始はいつ？

- 目安は生後5、6か月頃
次のようなサインも目安に！
- 首のすわりがしっかりしている。
 - 支えてあげると座れる。
 - 食べ物に興味を示す。
 - 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。など

離乳食の進め方の目安（最初の1か月 1日1回） 離乳食用のスプーン

日数 食品	1～2 日目	3～4 日目	5～7 日目	8～14 日目		15～21 日目	22～28 日目	
つぶし かゆ	 1さじ	  2さじ	   3さじ	 ×4 4さじ	 ×5 5さじ	 ×6 6さじ	慣れてきたら 少し粗くつぶす	
野菜 果物	新しい食品は、 1日1種類 1さじ			 1さじ	  2さじ	   3さじ	いろいろな野菜を 試してみる	
魚 豆腐 卵				1日ごとに1さじ ずつ増やしていく			種類を変えて3～5種	

調理のコツ ※衛生面に十分に配慮して、食べやすく調理したものを与える。


- つぶす
すりばちですりつぶす。フォークやマッシャーを使う。
- 裏ごしする
繊維のある野菜は、裏ごしするとなめらかに仕上がる。時期に応じて水分を加えて仕上げる。
- すりおろす
根菜や高野豆腐、麩、冷凍したパンや鶏ささみなどはすりおろすと簡単に細くなり、繊維も切れ、調理時間も短くてすむ。
- のばす
つぶしただけではなめらかさに欠けるので、水分を加えて伸ばす。離乳食を始めたばかりならポタージュ状に、慣れてきたらヨーグルトくらいの固さにと段階を追って水分を減らしていく。
- とろみをつける
魚などパサパサする食材はとろみをつけると食べやすい。水溶性片栗粉、ホワイトソースなどを使用。

注意が必要な食品

- はちみつ … 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない。
- 卵 …… 最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進む。(卵黄の開始時期は生後5～6か月頃)
- 牛乳 …… 飲用は1歳すぎからにする。離乳食に使うことはできる。(生後7～8か月頃から)

離乳食の進め方の目安

下記の量はあくまでも目安です。
 子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。
 また、成長曲線も確認しましょう。

	離乳初期 生後5、6か月頃	離乳中期 7、8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	
離乳食の回数	1日1回 1さじずつ始める	1日2回 食事のリズムをつけていく	1日3回 食事のリズムを大切に	1日3回 手づかみ食べ	
授乳の量と回数	母乳やミルクは離乳食の後だけでなく、授乳のリズムに合わせて赤ちゃんがほしがるだけ与えましょう。	離乳食の後に与える以外に母乳は赤ちゃんが欲しいだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。	離乳食の後に与える以外に母乳は赤ちゃんが欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。	一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。	
調理形態 1回あたりの目安量	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	
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・卵黄等を試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯80～ご飯80	
II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III 魚 (g)		10～15	15	15～20	
又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
又は豆腐 (g)	30～40	45	50～55		
又は卵 (個)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3		
又は乳製品 (g)	50～70	80	100		
食べられる食品の例	穀類	10倍がゆのつぶしがゆ パンがゆ・じゃがいもやさつまいものペースト	7倍がゆ パンがゆ・いものつぶし・ゆでたそうめんやうどん・マカロニの刻み	5倍がゆ パン・いもの粗つぶし・麺類・コーンフレーク・ホットケーキ	軟飯からご飯 いも(一口大天ぷら・素揚げ・コロッケ)・パンなどは手に持ちやすい大きさに切って与えるとよい。
	野菜・果物	かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根・トマト・キャベツ・白菜・玉ねぎ・りんご・バナナなどのペースト	なす・きゅうり・ピーマン・ねぎ・ニラ・さやいんげん・さやえんどう	やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。(ゴボウ、レンコンなどの繊維の固い野菜以外)	素揚げ・天ぷら・コロッケにしてもよい。
	魚・肉・豆腐・卵・乳製品	絹ごし豆腐・白身魚・しらす干しのすりつぶし・きなこ・ゆで卵(卵黄) 	赤身魚・ツナやさけ缶などのほぐし・鶏ささみ・納豆の刻み・高野豆腐・ゆで卵(卵黄)・全卵・牛乳(調理で使用)・ヨーグルト・チーズ	青皮魚・貝の柔らかい部分・豚や牛の赤身肉・レバー・ゆで卵(全卵)	ハンバーグや肉団子など固めた料理を取り入れる。 卵は、だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなど様々な料理に使うことができる。
摂取機能の目安	口を閉じて取り込み飲みこみが出来るようになる	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる	歯ぐきで潰すことが出来るようになる	歯を使うようになる	