

## 離乳食



### \* 離乳の目的

栄養にすぐれた母乳（ミルク）ですが、赤ちゃんの発育にともない不足してくる栄養を補うため、離乳を開始します。特に成長発達に欠かせない鉄分は、母乳には微量しか含まれず、離乳食からとる必要があります。

また、生後5～6か月ごろから約1年をかけて、「飲み込む」ことや「食べ物を口にとり込む」「かたまりを噛みつぶす」といった、食べるための学習をします。さらに離乳食を通して味覚を形成する時期ですので、様々な食品を体験させてあげましょう。

### \* 開始時期の目安

- ❖ 首がすわりしっかりしていて、支えると座ることができる
- ❖ 食べ物に興味を示し、食べたそうな様子が見られる
- ❖ 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

→ 離乳の開始時期は生後5、6か月頃が適当です。お子さんの様子を見て開始しましょう。

### \* 赤ちゃんに適した水分

離乳食を始めるまでの水分は、母乳（ミルク）のみで十分です。その他の水分は必要ありません。離乳食に慣れてきたら、離乳食後に番茶やほうじ茶、麦茶などのカフェインの少ない薄めのお茶を、スプーンであげましょう。9、10か月頃になると、コップやストロー等で飲めるよう練習し、喉が渇いている時にはお茶などで水分がとれるよう、準備しましょう。

市販のイオン飲料や果汁等は必要なものではありません。果汁など甘い飲みものを多くとると、母乳（ミルク）の量に影響したり、味覚形成にも影響し、離乳食を食べない原因にもなります。普段から飲ませることはやめましょう。ただし発熱時など必要に応じ、利用してください。

### \* 食育としての離乳食

離乳食の量や種類も大切ですが、まずは、赤ちゃん自身が食べたいと思う環境を整えてあげましょう。

「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
声をかけましょう。

食事時間はなるべく毎日同じにし、生活リズムをつけましょう。  
遊びの時間を設ける等して、お腹を空かせることも重要です。

離乳食の時期は、赤ちゃんの脳が発達する時期でもあります。「にんじんだよ」「おいしいね」「もぐもぐしようね」等の声かけをし、楽しい食事時間にしましょう。

食事中赤ちゃんが遊びはじめたら、もうお腹がいっぱいなのかもしれません。食事時間は長くても30分を目途にしましょう。

食事に集中できる環境を整えましょう。テレビを消して、おもちゃは片づけましょう。

## \* 離乳の進め方

月齢や離乳食の量は目安になります。赤ちゃんの食欲や成長、発達には個人差がありますので、赤ちゃんが嫌がる時は無理強いしないで、楽しく、おいしく食事ができるよう心がけましょう。



## \* 離乳の進め方カレンダー

※この表はあくまでも目安のため、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう

月 齢	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		
すすめ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 子どもの様子を見ながら、1日1回、1さじずつ始める。</li> <li>☆ 離乳を開始して1ヶ月を過ぎた頃から、2回食にする。</li> <li>☆ 母乳やミルクは飲みただけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>☆ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 食事リズムを大切に3回食にすすめる。</li> <li>☆ 共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>☆ 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。</li> </ul>		
食べ方の発達の目安	食べ物をスプーンから取り込み、口を閉じて飲み込めるようになる	舌と上あごでつぶすことができるようになる。口を見ると上下にもグモグモ動く	歯ぐきでつぶすことができるようになる。手づかみ食べをさせましょう。	噛みつぶすことができるようになる。歯を使うようになる。		
離乳食の固さの目安 (固さの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ)		
1回1食の量の目安	1 穀類	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・固ゆでにした卵黄等を試してみる  	7倍がゆ 50g ～ 80g	5倍がゆ(全がゆ) 90g ～ 軟飯 80g	軟飯 80g ～ ご飯 80g	
	2 野菜 果物		20g ～ 30g	30g ～ 40g	40g ～ 50g	
	3 たんぱく質の食品		魚	赤身魚も始めよう 10g ～ 15g	青皮魚も食べよう 15g	15g ～ 20g
			または肉	脂身の少ない鶏肉から 10g ～ 15g	赤身の豚・牛肉、レバーも食べよう 15g	15g ～ 20g
			または大豆製品	納豆や煮豆も細かく刻んで 30g ～ 40g	45g	油揚げは油抜きをして 50g ～ 55g
			または卵	卵黄1個 ～ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～ 2/3個
または乳製品	50g ～ 70g	80g	100g			
味付け(調味料)	×	食塩、砂糖など調味料を使用する場合、それぞれの食品のもつ味を生かし、薄味にする。油脂類も少量の使用とする。				
授乳の回数	食後 + 【母乳・ミルク】 赤ちゃんがほしがらだけ	食後 + 【母乳】ほしがらだけ 【ミルク】1日3回程度	食後 + 【母乳】ほしがらだけ 【ミルク】1日2回程度	離乳の進行及び完了の状態に応じて与える 日中の授乳がない場合は、牛乳をコップで与える		

※離乳食は開始時期を除き、1・2・3の食品を組み合わせる用意しましょう。

※3のたんぱく質の食品は、一食に2種類使用する場合は、示してある量の1/2程度を目安に使用しましょう。

※日頃からの家庭での備蓄：離乳食やおむつなど子ども用品を多めに購入し、もしもの災害に備えましょう。

## \* 離乳食を進めるうえでの注意点

### \* タイミング

最初の離乳食は午前中の授乳時間（赤ちゃんとお母さんの落ち着ける時間）に与えるのがベストです。離乳食を開始しても食べられる量は少量ですので、食後はほしがらだけ母乳（ミルク）を飲ませます。

### \* すずめ方

離乳食の開始には、おかゆなどの穀類をなめらかなになるようつぶし、初日は1さじ与え、様子を見て少しずつ量を増やします。つぶしがゆに慣れたら、すりつぶした野菜なども同時に与え、さらに、野菜に慣れたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでにした卵黄なども与えます。新しい食品を与える時は1さじのみにし、食べられるようなら、次に与える時に、少しずつ量を増やしていきます。

離乳食を開始して1か月ほどたったら、2回食に進めます。まずは2回食することに慣れるようリズムづけ、慣れたら食事量を増やしていきます。2回食になったら、主食（おかゆ）と主菜（魚・卵・豆腐などを使ったおかず）と副菜（野菜類）をそろえた離乳食にします。

### \* 味付け

離乳食の開始頃には、調味の必要はありません。だしを使った離乳食にしましょう。また、離乳中期～後期頃には、塩や砂糖、しょうゆなど調味料で風味づけし、味に変化をつけるのもよいでしょう。ただし、食品のもつ味を活かし、うす味にしましょう。

### \* 食物アレルギー

アレルギー等により医師に食事制限を指導されている場合は、相談して進めましょう。また、食品を制限することで、栄養が不足しないよう他の食品で補いましょう。

保護者の判断による勝手な制限は、食べられない食品を増やしてしまうため、やめましょう。

### \* 注意が必要な食品

はちみつ、黒糖は、乳児ボツリノス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。

いか、たこ、貝類、えびは弾力があり食べにくいいため、9か月頃まで控えましょう。

そば、さばはアレルギーを起こす場合がありますので、9か月頃まで控えましょう。

### \* その他

離乳食を始めたら大人の都合で中断せず、できるだけ同じ時間に食事をし、食事リズムを大切にしましょう。

お子さんの成長に合わせたペースで進め、無理強いをせず、楽しくおいしく食事をしましょう。



## \* 離乳食で困ったら

Q. 離乳食を食べません。

A. 5、6か月頃は、離乳食に慣れることが目的のため、食べる量は気にしなくて大丈夫！食事の時は「お粥だよ～！」など話かけ、楽しい雰囲気をおこしましょう。

もし食べにくい場合は、離乳食を与えるタイミングも見直してみてもいいでしょうか。

Q. 離乳食を口から吐き出します。

A. 赤ちゃんは、初めて食べた食品を舌で出してしまふことがあります。経験を重ねることで徐々に食べられるようになります。様子を見ながらすすめて下さい。

また、運動発達がゆっくりな赤ちゃんは、ゴックンが苦手な場合もあります。心配な時はいつでもご相談ください。