



離乳食はなぜ必要？

○ かむ能力を身につけるため

飲む（液体）から食べる（固形物）への練習。物をかむ（そしゃく）ことは、練習なしでは身につけません。適切な時期に適切な形の食べものを与えることが必要です。

○ 栄養補給のために

成長に従って、乳汁だけでは、だんだん栄養が不足します。

早すぎると：未熟な胃腸や腎臓に負担がかかり好ましくありません。

遅すぎると：乳汁だけでは鉄分などの栄養素が不足して貧血になったりします。

○ 味覚形成と食生活の基礎づくりのために

離乳食のステップを上がりながら、少しずつさまざまな食品と出会い、いろいろな味を知り、食生活の幅を広げ、楽しさが身につくようにしましょう。



1日1回食べるくらいの時期は

母乳やミルク以外の物の味や舌ざわり、スプーンの感触などに慣れさせます。

また、トロットしたものを口の中にためて、ゴックンと飲み込めるようになることが目的です。

食べた量や栄養バランスに悩むことはありません。あせらずに、落ち着いて、食べさせてあげてください。

離乳食（1回食）の進め方

1 赤ちゃんからのサイン(こんな様子が見られたらスタート)






























- (1) 首が座り、支えると座ってられる。
- (2) 食べ物に興味を示す。(大人が食べている様子を見て、口をモグモグし始める。)
- (3) 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。
- (4) 授乳間隔がだんだん決まってきた。

このようなサインが見られたら、離乳食をスタートしてみましよう

2 回数と時間

- (1) 1日1回
- (2) 授乳時間の1回を選ぶ。赤ちゃんがご機嫌でママも準備しやすい時間ならいつでも大丈夫です。なるべく午前中に。できるだけ、毎日同じ時間に与えてリズムを作りましょう。

離乳食とミルクのタイムスケジュール例

時間	1日1回	1日2回		1日3回		1日3回
	5、6か月頃	7、8か月頃		(前半) 9~11か月頃 (後半)		12~18か月頃
6:00	 200mL	A  200mL	B  200mL	 200mL		
10:00	 200~180mL	 150~100mL	 150~100mL	 100~50mL		
12:00						
14:00	 200mL	 150~100mL	 200mL	 100~50mL		
15:00						
18:00	 200mL	 200mL	 150~100mL	 100~50mL		
22:00	 200mL	 200mL	 200mL	 200mL	 200mL	
		お母さんの都合の良い授乳時間を、離乳食タイムに決める。2回目は14時か18時頃。乳児の生体リズムを考え、19時以降にならないように！				離乳食タイムは大人と同じ時間に
<p>できるだけ毎日同じ時間に、離乳食をあげるようにしましょう。早朝や夜遅くは避けましょう。離乳食タイムの間隔は、4時間以上あけ、一度決めた時間帯は変えないようにしましょう。</p>						

3 かたさの目安 (資料：離乳食かたさのめやす 参照)

- (1) なめらかなトロトロのポタージュ状から始めます。
- (2) 1か月位が過ぎて、赤ちゃんがゴックンと上手に飲み込めるようになったら少しずつ水分を減らしジャム状へ変化させていきます。

4 量の目安・進め方

栄養主体は母乳やミルク。

母乳・ミルクと離乳食の割合

段 階	母乳・ミルク(%)	離乳食(%)
5, 6か月頃	90 ~ 80	10 ~ 20
7, 8か月頃	70 ~ 60	30 ~ 40
9 ~ 11か月頃	40 ~ 30	60 ~ 70
12 ~ 18か月頃	25 ~ 20	75 ~ 80

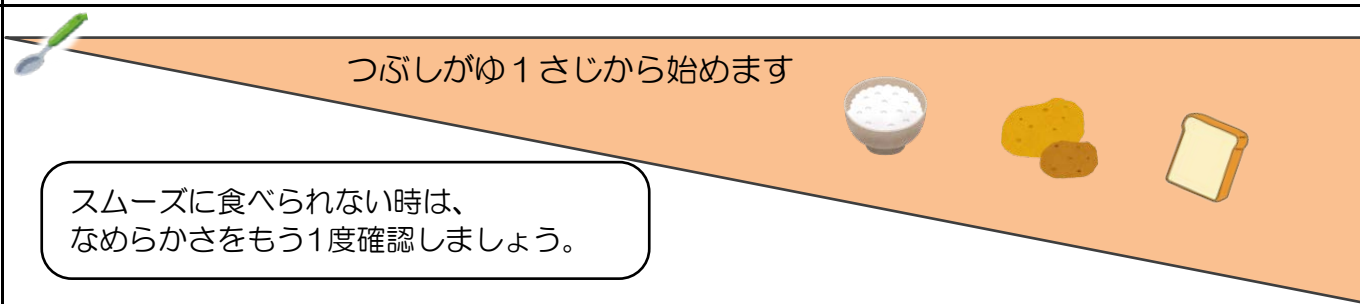
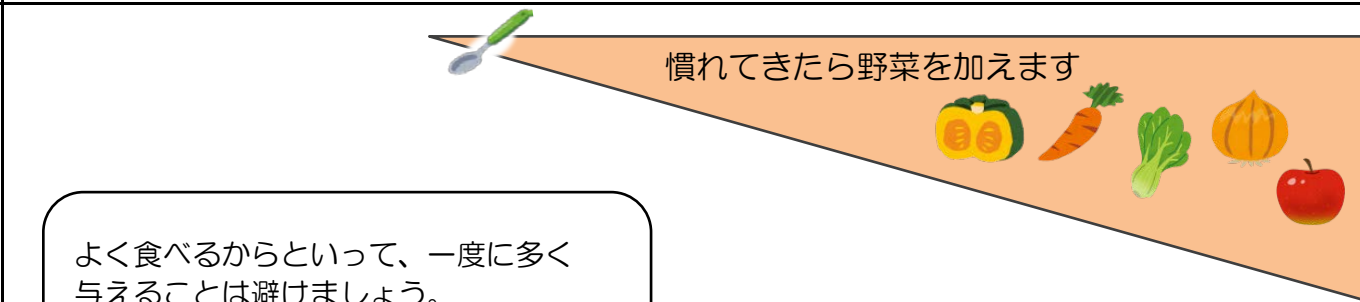
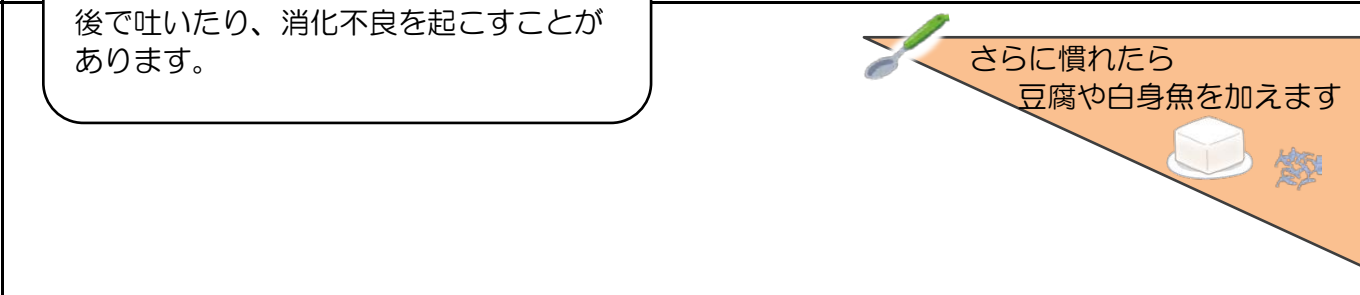
離乳食の進め方の目安（食事の目安）

			離乳の開始 → 離乳の完了			
月齢			生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
一回当たりの目安量	主食	米・パン・うどん	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90 ~軟飯80	軟飯80~ ご飯80
		そうめん・マカロニ				
	副菜	スパゲティ	すりつぶした野菜 なども試してみる。	20~30	30~40	40~50
		いも (g)				
	主菜	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	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	

★上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節する。

ひとさじからの進め方 目安

☆新しい食品を与える時は、1日に1種類を1さじから始めます。
その食品に慣れてきたか、アレルギーなどの異常はないかを確認し、
赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしましょう。

スタートから1か月間かけて、少しずつ食品の種類と量を増やします → 1か月		食材のヒント
主食	<p>つぶしがゆ1さじから始めます</p>  <p>スムーズに食べられない時は、 なめらかさをもう1度確認しましょう。</p>	<p>穀類・いも類 つぶしがゆ じゃがいも さつまいも うどん パン</p>
副菜	<p>慣れてきたら野菜を加えます</p>  <p>よく食べるからといって、一度に多く 与えることは避けましょう。 後で吐いたり、消化不良を起こすことが あります。</p>	<p>野菜・果物 かぼちゃ・かぶ にんじん・大根・トマト ほうれん草・キャベツ・白菜 玉ねぎ・ブロッコリー りんご・バナナ</p>
主菜	<p>さらに慣れたら 豆腐や白身魚を加えます</p> 	<p>たんぱく質を多く含む食品 豆腐 きな粉 白身魚（真鯛・かれい） しらす干し 卵黄</p>

「離乳・授乳の支援ガイド」（厚生労働省）をもとに作成

5 食材を扱う注意

- (1) 調理前は必ず手を洗い、調理器具も熱湯消毒する。
- (2) 食材は加熱が原則。野菜、豆腐など大人が生で食べて平気なものも必ず加熱。
- (3) 消化吸収しやすい炭水化物の米やいも類→野菜類→豆腐・白身魚→卵黄と進める。
- (4) 味つけは不要。
- (5) 肉類は2回食になるまで使わない。
- (6) 牛乳は2回食から調理に使用する程度で、飲むことは1歳になってから。
- (7) はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使わない。
- (8) アレルギーの心配がある場合は、自己判断ではなく医師に相談する。

乳児ボツリヌス症について

1歳未満の赤ちゃんが はちみつを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんに、はちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

6 食べさせ方の手順

1

赤ちゃんをひざに抱き、
エプロンをつける。

きれいなおしぼりで、口のま
わりや手をふく。

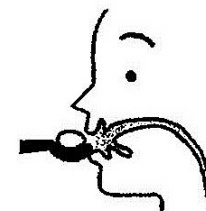
2

赤ちゃんを横抱きにし、
赤ちゃんの右腕をおかあさんの
背中に回し、左腕をおかあさん
の左手で軽く押さえる。
赤ちゃんの姿勢を少し後ろに
傾けると食べさせやすい。



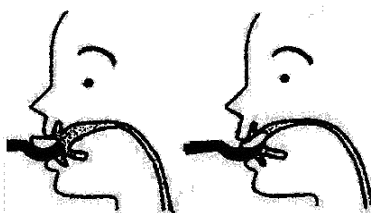
3

「おくちあ〜ん」と声をかけ
赤ちゃんの下唇にスプーンで
軽くトントンと触れる「食べ
ものがきますよ」と知らせる。



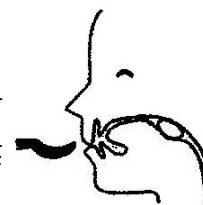
4

口を開けたら、スプーンを
下唇に乗せるようにする。
赤ちゃんの上唇がかぶさるよ
うに閉じ、食べものを取りこ
もうとするのを待つ。



5

食べものを取り込んだら、
ゆっくりスプーンを引き抜く。
上唇にスプーンでこすりつけ
ながら引き抜くような食べさ
せ方はしない。



6

口からはみ出した分は、
よだれとともにスプーン
で受けて口に運ぶ。
嫌がったら無理はしない。

7

最初は口をあけたまま
飲み込むが、だんだん
口をとじてゴックン
できるようになる。

8

食べ終わったら、
口のまわりや
手をきれいな
おしぼりでふく。



9

食後は、赤ちゃんが
欲しがるだけ母乳や
ミルクを与える。
口をふいてエプロンを
とりかえる。



10

たて抱きにして、背中を
さすりゲップをさせる。
しばらく相手をして様子
を見る。



便について

離乳食を開始すると便がゆるくなったり、逆に便秘になったりします。腸内細菌のバランスが変化しつつあるので、慣れてくると普通の便になります。また、胃や腸が未発達のため、便に食べものがほとんどそのまま出てくることがあります。ある程度消化・吸収されているので、あまり心配することはありません。

離乳食に関する相談を管理栄養士がお受けします。

面接：電話予約制

電話：随時

市川市保健センター

栄養担当 ☎377-4511

