



## 離乳食はなぜ必要？

### ○ かむ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。食べ物をかむ（そしゃく）ことは、練習なしでは身につけません。

適当な時期に適当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

成長に従って、母乳やミルクだけでは、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：母乳やミルクだけでは鉄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

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食べ物の味や舌ざわり、スプーンの感触などに慣れて、上手に飲み込む練習をする時期です。

食べた量や栄養バランスに悩むことはありません。

赤ちゃんのペースに合わせて、あせらずに、落ち着いてすすめましょう。

## 赤ちゃんからのサイン

- ☑ 首がすわり、支えると座ってられる。
- ☑ 食べ物に興味を示す。（大人が食べている様子を見て、口をモグモグする。）
- ☑ 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。

このような様子が見られたら離乳食をはじめてみましょう。

# 離乳食の進め方

## 1 離乳食の回数と授乳のタイムスケジュール例

月齢	5、6か月頃 (初期)	7、8か月頃 (中期)		9～11か月頃 (後期)		12～18か月頃 (完了期)
回数 時間	1日1回 ・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に	1日2回 ・授乳時間の2回を選ぶ		1日3回		1日3回 ・離乳食タイムは大人と同じに
時間		[パターン①]	[パターン②]	[前半]	[後半]	
6:00	 200mL	 200mL	 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	

★離乳食の後は欲しがるだけ母乳やミルクをあげましょう。

## 2 かたさの目安 (参照：離乳食かたさのめやす)

- (1) なめらかなとろとろのポタージュ状から始めます。
- (2) 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、ヨーグルト状へ変化させましょう。

### 3 量の目安・進め方

		離乳の開始 → 離乳の完了				
月齢		生後5、6か月頃 (初期)	7、8か月頃 (中期)	9～11か月頃 (後期)	12～18か月頃 (完了期)	
調理形態 (かたさの目安)		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状からヨーグルト状)	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 (肉だんごくらい)	
一回 当 た り の 目 安 量	主食	米・パン・うどん・ そうめん・マカロニ・ スパゲティ・いも (g)	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～ ごはん80
	副菜	野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜 なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	主菜	魚 (g)	慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄などを 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			

★表は目安なので、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。

#### 母乳・ミルクと離乳食の割合

月 齢	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

量がたくさん食べられなくても大丈夫！  
色々な食品を試して、たくさんの経験をさせてあげましょう。



6か月頃の栄養の主体は母乳やミルクです

## 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、アレルギーはないかなど確認し、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしましょう。



	少しずつ食品の種類と量を増やします → 1か月	食品のヒント
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><b>穀類・いも類</b>                      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><b>野菜・果物</b>                      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、卵黄を加えます</p>	<p><b>たんぱく質を多く含む食品</b>                      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(2019年度改訂版)」(厚生労働省)をもとに作成

### 食品を扱う注意点

- (1) 調理前は必ず手を洗いましょう。
- (2) 食品は加熱が原則です。野菜・豆腐など大人が生で食べる食品も加熱しましょう。
- (3) 味つけは不要です。
- (4) 肉類は2回食(7か月頃)になるまで使いません。
- (5) 牛乳は2回食(7か月頃)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。
- (6) はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。
- (7) 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しましょう。



#### 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。

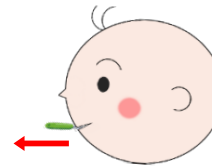
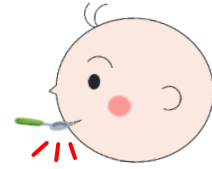
1歳未満の赤ちゃんに、はちみつ、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

## 食べさせ方のポイント

- ① 食べる前にお口のまわりや手を拭く。
- ② 膝に横抱きした赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすい。
- ③ 赤ちゃんの下唇にスプーンで軽くトントンと触れ「食べものがきますよ」と知らせる。
- ④ 口を開けたら、スプーンを下唇にのせるようにする。赤ちゃんの上唇がかぶさるように閉じ、食べものを取り込もうとするのを待つ。
- ⑤ 食べ物を取り込んだら、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 食べ終わったら口のまわりや手を拭く。



赤ちゃんの腕を大人の背中に回し、反対側の腕を手で軽くおさえます



### スプーンの選び方について

赤ちゃん用に準備しましょう。

横幅が狭く、食べ物をのせる部分が浅いものが食べさせやすいです。

離乳食に関する相談を管理栄養士がお受けします

面接：事前予約制

電話：随時

市川市こども家庭相談課 ☎047-377-4511

