

7. 8か月頃の離乳食の進め方

1 離乳食を2回に進める目安

- (1) 離乳食をスタートして1~2か月くらいたち、色々な食品を与え、離乳食に慣れてきた頃。(7~8か月頃)
- (2) 唇をしっかりとじ、ゴックンと飲み込めるようになった頃。

2 「モグモグしてから、ゴックンと飲み込む」練習の時期

- (1) 軟らかいかたまりを、舌で上あごに押しつけてつぶす練習をします。
 - 舌が上下にも動くようになります。この動きが、モグモグしているように見えます。
- (2) とろとろから、舌でつぶせるかたさへ進みます。

3 離乳食タイムは1日2回

- (1) 授乳時間の2回を離乳食タイムにあててみましょう。
 - たとえば、10時と14時 または 10時と18時
- (2) 栄養の主体は母乳やミルクです。
 - 離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがるだけ与えましょう。
 - 離乳食を食べる量が増えると、母乳・ミルクの量は自然と減るようになります。

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。

4 大きさの目安、かたさの目安

- (1) 大きさは、最初は2ミリ角程度、徐々に3～5ミリ角程度へ。
- (2) すべてが同じ大きさでなくて大丈夫。
 - ・なめらかなペースト状の中に軟らかな粒がある状態
 - ・いろいろなかたさや大きさを、モグモグする練習になります。
- (3) かたさは、指先（親指と薬指）でつまんで、力を入れずに簡単につぶれるかたさにします。
- (4) パサつく食品は、とろみをつけて食べやすくしましょう。

5 量の目安・進め方

表は目安量なので、
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。

食べる量が少なすぎたり多すぎる場合は、大きさやかたさを見直してみましょう。

月齢		離乳の開始 → 離乳の完了				
		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		



- 1回の食事に主食・副菜・主菜をそろえて栄養のバランスを意識しましょう。
- 食べられる食品が増える時期です。いろいろな味に慣れさせましょう。
- 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。



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。

ゆったりと せかさないで

食事は楽しい雰囲気、食べさせてあげましょう。

お口の中がなくなったら
次のひとさじをあげましょう。



離乳食を3回に進める目安

- (1) 軟らかい5ミリくらいの大きさのものをモグモグつぶし飲み込み、
食べることができる頃。
- (2) 1回に子ども茶わん1杯分くらいの量を食べられるようになった頃。(9か月頃)

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

市川市子ども家庭相談課 ☎047-377-4511

