

# 離乳食開始のかたさ



大和郡山市保健センター「さんて郡山」  
0743-58-3333

## 離乳の進め方の目安(母子健康手帳より)

		生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
食事の目安 調理形態	I 穀類(%)	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
	一回当たりの目安量	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯90~ご飯80
	II 野菜・果物(%)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20	30~40	40~50
	III 魚(%)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10	15	15~20
	又は肉(%)				
	又は豆腐(%)		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(%)		50~70	80	100	

すぐに全がゆ(5倍がゆ)

「10倍がゆ」や「ドロドロ」を思わせる記載なし。  
なめやかにすりつぶすことが大切! 「つぶした豆腐状」でいい

## WHOの補完食のすすめ方について

薄すぎる



ちょうどよい

ゆるいお粥やスープの場合、子どもは、食事ごとに**茶碗2杯分を食べる必要があります**。そのようなことは不可能なので、必要量を満たすことはできないのです。(直訳)

Complementary feeding: Family foods for breastfed children. (2000)  
[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/nhd\\_00\\_1/en](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/nhd_00_1/en)  
「補完食：母乳で育っている子どもの家庭の食事」(2006)  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO\\_NHD\\_00.1\\_jpn.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NHD_00.1_jpn.pdf)

10倍がゆなど薄いお粥の否定

WHO(世界基準)では、  
**スプーンの上に容易に留まるくらいの濃さのお粥がいい**  
→なめらかな濃いお粥→全がゆのススメ

## 全がゆ(5倍がゆ)と10倍がゆの違い

全がゆ 米1:水5



10倍がゆ 米1:水10



薄いおかゆ(10倍がゆ)は、  
粒と液体がバラバラで**なめらかにつぶしにくい**