

# 離乳食の意義



大和郡山市保健センター「さんて郡山」  
0743-58-3333

## なぜ離乳食は始めるの？（離乳食の意義は2つ）

① **食べ方を習得**するため（5・6か月～）

② **母乳・育児用ミルクだけでは栄養が足りなくなってしまう**ため（9か月ごろ）



## 母乳・育児用ミルクは完全栄養。では栄養が足りなくなってくるのはいつ頃？



ミルクには大きくわけて2つの種類のミルクがあります。

食事が中心になる3回食がはじまる**9か月**から

① **育児用ミルク**  
母乳に一番近い成分のミルク

② **フォローアップミルク**  
食事に近いミルク  
母乳だけでは不足する鉄分などを付加



## 9か月がターニングポイント！ 3回食・食事への移行

赤ちゃんの食事 《この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調節しましょう。》

	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃
離乳食の回数	開始後(約)1か月頃 1日1回 2か月頃 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の目安	(実数) 赤ちゃんが飲みたいだけ 1,000～800ml	(実数) 赤ちゃんが飲みたいだけ 800～600ml	(実数) 赤ちゃんが飲みたいだけ 800ml	一人一人の離乳の進行および 乳児の状態に応じて与える 母乳や育児用ミルクを400～200ml
離乳食のかたさの目安	ポタージュ状(とろとろ)	豆腐状(舌でつぶせる)	粥状(舌でつぶせる)	ハンバーグ状(舌でかめる)

8か月までは母乳・育児用ミルク中心の栄養で大丈夫。離乳食の目的は主に「**食べ方の習得**」

3回食＝大人と同じ食事回数  
**9か月から食事中心**に移行  
母乳・育児用ミルクだけでは栄養が足りなくなってしまう

※この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調節しましょう。