

# 赤ちゃんの食事

## 授乳・離乳の支援ガイドより



よつこそ赤ちゃん

### ●離乳食はいつはじめるの？

5・6か月ごろになり、これらの様子がみられたら、離乳食をはじめましょう。

- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座ることができる。
- ③食べ物に興味を示す。
- ④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。

赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですしずつすすめていきましょう。

### ●アレルギーが心配な時は？

離乳食を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。  
(湿疹など) 気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

### ●離乳の開始前に、果汁は必要なの？

栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

### ●成長の目安

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

### ●調理方法と与えてよい食品のめやす

	1回食		2回食		3回食	
	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月	12～18か月
主食になるもの	米・パン	全がゆをなめらかにすりつぶす (5倍がゆ) (米：1 水：5)	全がゆ (5倍がゆ) (米：1 水：5)	軟飯 フレンチトースト トースト ごはん	ごはん・おにぎり	
	めん類	うどん 細かく刻み くたくた煮	マカロニ・スパゲッティ 軟らかくゆでて 細かく刻む	短く切ってやわらか煮		
	いも	じゃがいも・さつまいも うらごし マッシュ ポテト	さといも つぶし煮	長芋 やわらか煮 あらつぶし ふかし芋	コロッケ	
副菜になるもの	野菜	うらごし すりつぶし おろし煮	きざみ煮・やわらか煮 おしつぶし	やわらか煮 一口大 ゆで野菜	サラダ	
	果物	すりおろし	つぶす うす切り	そのまま		
	海藻		わかめ くたくた煮	もみのり (味なし)	ひじき とろろ昆布	
主菜になるもの	卵	卵黄 (固ゆで)	全卵 茶碗蒸し	オムレツ いり卵 卵焼き	目玉焼き	
	大豆・大豆製品	豆腐 すりつぶす	納豆 刻んで加熱	高野豆腐 すりおろし 煮る	大豆 煮つぶし	厚揚げ(油抜きして)
	乳製品		プレーンヨーグルト ホワイトソース (牛乳や育児用ミルクを使用)	チーズ グラタン	牛乳 そのまま	
	魚	白身魚 すり流し汁	赤身魚 あんかけ、水煮缶、煮魚、 皮と骨を取り除き、 粗くつぶす	青皮(背)魚 焼き魚 ムニエル	フライ	
	肉	スープ	鶏ささ身 鶏ひき肉	牛・豚の赤身 ひき肉 ふわふわハンバーグ	肉団子 一口大のからあげ	
油脂類		バター	マヨネーズ(少量)・ごま			

〈注意点〉★季節の新鮮な材料を使いましょう。

こんなものは避けましょう！

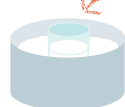
- 添加物の多い加工品・インスタント食品。
- 甘味の強い食品。
- 重篤なアレルギーをおこしやすいもの。
- 消化が比較的むずかしいもの。

- 刺激物や塩分の多いもの。コーヒー・紅茶・濃い緑茶・からし・しょう油・漬物
  - はちみつ・黒砂糖。
- ボツリヌス菌が混入している可能性があり、乳児ボツリヌス症を  
発症するおそれがあります。満1歳までは避けましょう。



〈コップ粥の作り方〉

水75ml   
米15ml(大さじ1)



コップに米1：水5を入れ、  
炊飯器で米を炊くところに入れる。  
ふつうに炊くと、ご飯とお粥が  
同時にできる。

〈魚の種類〉









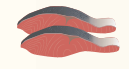
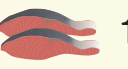






















白身魚：たい、かれい、さけ、  
たら、ひらめ、など

赤身魚：まぐろ、かつお、など

青皮魚：さんま、いわし、  
(背) ぶり、など

# 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整しましょう。》

	生後5・6か月頃	7・8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	
離乳食の回数	開始後の約1ヶ月間1日1回、それ以降1日2回	1日2回	1日3回	1日3回	
授乳の目安	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ 1000～800ml	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度 800～600ml	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度 600～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛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 → ジャム状	豆腐状(舌でつぶせる)	厚焼き卵状(歯ぐきでつぶせる)	ハンバーグ状(歯ぐきでかめる)	
食べ方トレーニング	口を閉じてゴックンします  ゴックン期	モグモグして飲み込みます  モグモグ期	頬をふくらましてカミカミします  カミカミ期	歯がはえてきてもかむ力は まだ未熟です 1歳頃から歯でかむ トレーニングを 始めましょう  パクパク期	
与える時間の例	午前6時(乳) → 午前10時(離乳食+乳飲むだけ) 午後2時(乳) → 午後6時(乳) → 午後10時(乳)	午前6時(乳) → 午前10時(離乳食+乳) 午後2時(乳) → 午後6時(離乳食+乳) → 午後10時(乳)	午前6時(乳) → 午前10時(離乳食+乳) 午後2時(離乳食+乳) → 午後6時(離乳食+乳) → 午後10時(乳)	午前7時(朝食) → 午前10時(間食) 午後0時(昼食) → 午後3時(間食) → 午後6時(夕食) ※時間を決めて栄養を補う間食 (パン・いも・牛乳など)	
一回あたりの目安量	穀類(g)	つぶしがゆ(全がゆをなめらかにつぶした もの)からはじめます。	全がゆ50g 1/2杯 → 80g 2/3杯	全がゆ90g 2/3杯 → 軟飯80g または ご飯70g	軟飯90g 2/3杯 → ご飯80g 2/3杯
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみましょう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄 などを試してみましょう	 20～30 (小さじ4～6)	 30～40 (大さじ2～3弱)	 40～50 (大さじ3～4弱)
	魚(g) <small>大さじ1=15ml 小さじ1=5ml</small>	例) 離乳食開始の1カ月のすすめ方	 10～15 (小さじ2～3) やわらかく 煮てスプーン やフォークな どで粗くつぶ します	 15 (小さじ3) かみやすいように 1cm角程度の 大きさに切り 軟らかく煮ます	 15～20 (小さじ3～4)
	又は肉(g)		 10～15 (小さじ2～3)	 15 (小さじ3)	 15～20 (小さじ3～4)
	又は豆腐(g)		 30～40 (大さじ2～3弱)	 45 (大さじ3)	 50～55 (大さじ3強～4弱)
	又は卵(g)		 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 (大さじ3～5弱)	 80 (大さじ6弱)	 100 (1/2カップ)	
ポイント	遅くとも6か月中にははじめましょう  ゆっくりと1日1品1さじから 機嫌と食欲を見ながら 便も見ながら 慣れさせることが目的です	栄養バランスが大切です  【大人の食事から取り分け】  赤ちゃん +  ママ +  パパ お茶 マッシュ つぶして だして鶏肉・野菜を煮る ポトフ・シチュー ※7・8か月からは食事のリズムを大切に 生活のリズムを整えていきましょう!	献立に変化をつけましょう  自分で食べた〜い コップの練習をはじめましょう  遊びだしたら、30分で切り上げましょう 手づかみさせたり、スプーンを持たせたりします  鉄分 こんなものをたくさん与えてね 肉・レバー 海苔、緑黄色野菜、レズンなど まぐろ、かつおなど	離乳は完了 もう幼児食です 食事ではほとんどの栄養を補うようになれば離乳は完了です。  いただきます〜 「おやつ=甘いお菓子」ではありません。 この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。食事ではとれなかった栄養を補いましょう。  おやつのポイント ・遊び食べ、むら食いがある時期です。 1回の食事は30分程度できりあげ、次の食事には、お腹がすくようなリズムをつけましょう。 ・18か月を目安に育児用ミルクや母乳を卒業しましょう。	

赤ちゃんの食事

赤ちゃんの食事

手づかみ食べができるように細長く切るなど工夫しましょう

食事のしつけも少しずつ教えていきましょう