

こどもの
栄養ケア
シリーズ

離乳食

の進め方



離乳食とは

成長に伴い、母乳やミルクだけではエネルギーや栄養素が足りなくなってしまうます。そのため、母乳やミルク以外の食品も取り入れていく必要があります。

母乳やミルクから幼児食に移行する過程を離乳といい、離乳の際に与えられる食事を離乳食といいます。

離乳食の目的



母乳では摂りきれない栄養を少しずつ食事から摂れるようになる



食べ物を口に入れる、噛む、飲み込むといった動作を身につける

Topics

離乳開始前の果汁やイオン飲料は必要ありません

昔は、生後3～4ヶ月ごろから摂取が推奨されていた果汁ですが、現在は必要ないとされています。理由は主に2つ。

- ①母乳やミルクの摂取量が減り、栄養不足になる恐れがある。
- ②3～4ヶ月では、哺乳反射によりスプーンを押し出してしまうため、スプーンの練習に適していない。



母子手帳からも果汁を勧める記載が削除されました。

イオン飲料についても、多量摂取による栄養不足が報告されています。
必要な場合は医師の指示にしましょう。



離乳食を**始**めましょう

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいいます。

始める時期

5~6ヶ月

始める目安

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- 5秒以上座れる。
- 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。
（哺乳反射の減弱）
- 大人の食べ物をじっと見る、よだれが出る、口を動かすなど食べ物に興味を示す。



アレルギーが心配！

離乳食を始めるのを遅らせたほうがいい??



生後5~6カ月には始めましょう。

離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防にはなりません。

母乳だけでは不足する栄養素を十分摂るためにも、生後5~6ヶ月の開始がおすすめです。

離乳を進めるにあたり、じんましんが出たり嘔吐したり、全身が赤くなり息苦しそうになるなど、普段と様子が違ったら、自己判断で対応せず、必ず医師に相談しましょう。

離乳初期

5,6ヶ月ごろ

口腔機能の目安

- ✓ □を閉じて飲み込める
- ✓ □の中のものを舌で前から後ろへ送り込める

Point

- この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。
- 1日1回、できるだけ毎日同じ時間にあげましょう。午前中の授乳前がおすすめです。

はじめての食品を食べる時は・・・

小児科が開いている平日の午前中に

少量からスタート

はじめての食品は1回に1種類

アレルギーなどの異常が起きたらすぐに受診できるように

固さの目安

どろどろ状

なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）



おかゆ

米と水が1:10の10倍がゆを
なめらかにすりつぶす
慣れてきたらつぶし方を粗く



にんじん

柔らかく茹で、裏ごしし、
茹で汁少々でのばす

進め方や目安量の例

つぶしがゆから始めます。慣れたらすりつぶした野菜なども試し、更に慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚・卵黄※などを試してみましょう。

	進め方の例						食べられる食材
穀類	1~2 日目 1さじ	3~4 日目 2さじ	5~7 日目 3さじ	8~10 日目 4さじ	11~15 日目 5さじ	16~20 日目 7さじ	米（つぶした10倍がゆ）、 うどん（ゆでてすりつぶす）、 パン（水かミルクで煮てつぶす）
野菜・ 果物類				1さじ	2さじ	3さじ	キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、かぼちゃ、 ほうれん草、トマト、かぶ、 バナナ、りんご、みかん （茹でてペースト状に）
たんぱく質					1さじ	2さじ	豆腐（茹でてペースト状に）、 白身魚、塩抜きしたしらす （茹でてすりつぶし、とろみづけ）、 卵黄※ （20分茹でた卵からすぐに卵黄を 取り分け、すりつぶす）

※両親がアレルギー体質でなければ、耳かき1さじ程度の量から始めます。

食べさせ方

平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。ひざに抱っこして、赤ちゃんが少し後ろに傾く形にすると食べさせやすいです。

母乳やミルクの与え方

母乳・ミルクは授乳のリズムに沿って子どもの欲するままにあげましょう。まだ栄養のほとんどを母乳またはミルクから摂る時期です。



★ 1日のスケジュール例



離乳中期

7,8ヶ月ごろ

口腔機能の目安

- ✓ 舌、あごが上下に動く
- ✓ 舌と上あごでものをつぶせる
- ✓ 唇が左右に引かれる

Point

- 離乳食は1日2回になります。
- 穀類、野菜・果物類、たんぱく質を組み合わせます。
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつけます。
- 鶏ささ身などの脂肪の少ない肉や、鮭、まぐろなども食べられるようになります。
- 塩やしょうゆ、みそなどは、ごく少量使えますが、味付けはほとんど不要です。

固さの目安

舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）



おかゆ

米と水が1：5の全がゆ



にんじん

柔らかく茹で、粗くつぶすか
細かくみじん切りにする

食品と量の目安

食べる量には個人差があるので、量ばかりにこだわりすぎないようにしましょう。表の数値よりやや多い・少ない程度なら心配しなくてもいいでしょう。

	量の目安 (1食分)	食べられる食材
穀類	全がゆ50～80g	5・6ヵ月ごろの食材＋ マカロニ（柔らかく茹でて刻む）、 無糖のコーンフレーク （砕いてお湯やミルクでふやかす）
野菜・ 果物類	20～30g	5・6ヵ月ごろの食材＋ いんげん豆、きゅうり、 さやいんげん、ほとんどの果物 （柔らかく茹でてつぶすか細かく刻む）
たんぱく質	いずれか1つ 魚 10～15g 肉 10～15g 豆腐 30～40g 卵黄 1個～全卵1/3個 乳製品 50g～70g	5・6ヵ月ごろの食材＋ 鶏ささ身肉（茹でてすりつぶす）、 納豆（加熱して刻む）、 高野豆腐（すりおろして煮る）、 赤身魚（加熱してほぐす）、 レバー（茹でてペースト状に）、 全卵（固ゆでにして刻む）、 牛乳（クリーム煮に）、ヨーグルト

食べさせ方

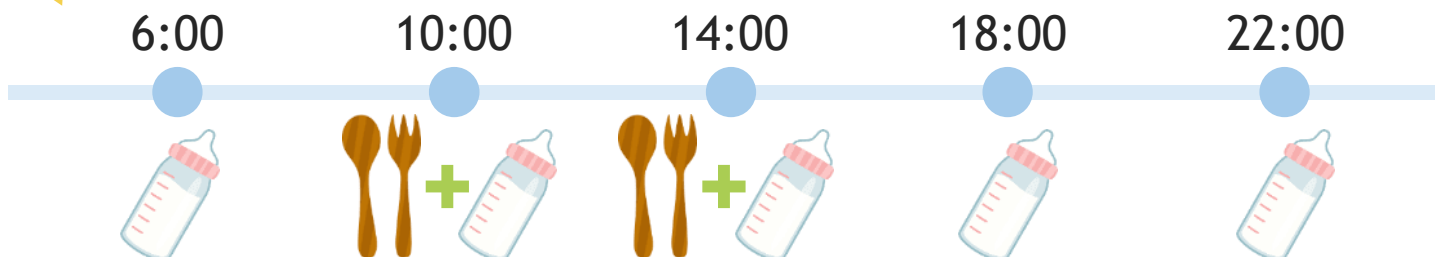
平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、
上唇が閉じるのを待ちます。一人で座れるようなら
ベビーチェア等を使用するとよいでしょう。
足の裏が床や椅子の補助板などに付く安定した姿勢が◎。



母乳やミルクの与え方

- まだまだ母乳・ミルクが主な栄養源です。
- 離乳食の後は母乳・ミルクを与えます。このほかに母乳は欲しがるだけ、ミルクは1日3回程度与えます。

★ 1日のスケジュール例



離乳後期

9~11ヶ月ごろ

口腔機能の目安

- ✓ 舌で食べ物を歯ぐきの上にのせられる
- ✓ 歯や歯ぐきでつぶせる
- ✓ 唇は左右非対称に動く

Point

- 2回食に慣れてきたら3回食に。
- 食事の間隔は4時間以上あけるようにします。
1日のうち1回くらいは大人と食事の時間を合わせて、みんなで楽しく食べる経験をしましょう。
- **手づかみ食べ**を取り入れていきましょう。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心や自ら食べようとする意欲につながります。

手づかみ食べおすすめメニュー

スティックトースト



食パンを
1cm幅に切り、
軽くトーストする。

スティック野菜



にんじんは皮をむいて、棒状に切る。
アスパラガスは穂先を4cm程度に切る。
それを柔らかくなるまで茹で、
水気を切る。

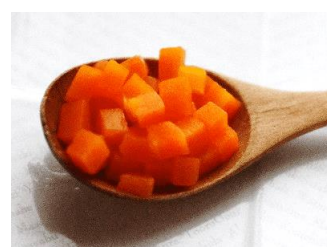
固さの目安

歯茎でつぶせる固さ（熟したバナナくらい）



おかゆ

米1：水5の全がゆ から
米1：水2～3の軟飯



にんじん

柔らかく茹で、
5～8mm角の粗みじん切りに

食品と量の目安

動きが活発になる分、食べる量が増えます。とはいえ、個人差があるので量ばかりにこだわりすぎないように。約3ヶ月の期間に、本人のペースで食べる量が増えていけば◎。

	量の目安量 (1食分)	食べられる食材
穀類	全がゆ90g～ 軟飯80g	7・8ヵ月ごろまでの食材＋ ビーフン（柔らかく茹でて刻む）
野菜・ 果物類	30～40g	7・8ヵ月ごろまでの食材＋ もやし（柔らかく茹でて刻む）、 たけのこ（穂先を柔らかく茹でて刻む）、 海苔、わかめ（細かく切って煮る）
たんぱく質	いずれか1つ 魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 全卵 1/2個 乳製品 80g	7・8ヵ月ごろまでの食材＋ 牛、豚の赤身肉（加熱して細かく叩く）、 青背魚※（加熱してほぐす）、 桜えび※（お湯で戻す）

※必ず加熱してから与えましょう。

アレルギーを起こしやすいので、始めは少量から試しましょう。

食べさせ方

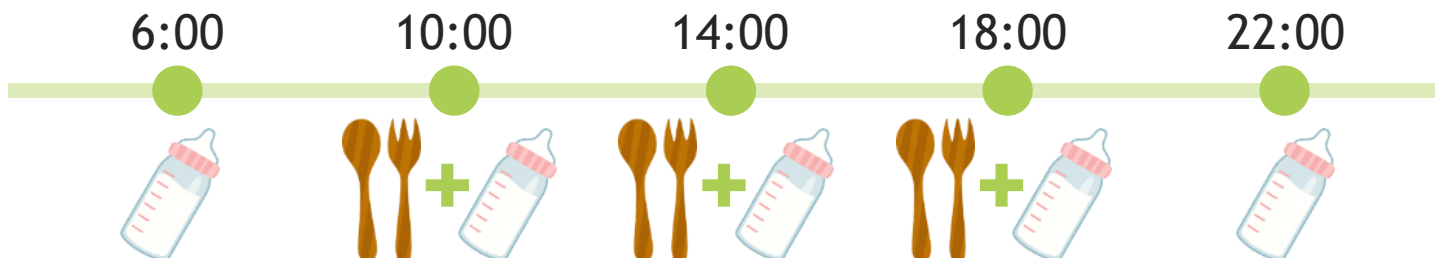
丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。手づかみ食べをさせる時には、椅子やテーブルの下に新聞紙などをしいておくとお片付けが楽です。



母乳やミルクの与え方

- 離乳食のあとに母乳・ミルクを飲ませます。このほかに母乳は欲しがるだけ、ミルクは1日2回程度与えます。

★ 1日のスケジュール例



離乳完了期

12~18ヶ月ごろ

口腔機能の目安

- ✓ 歯を使うようになる
- ✓ 前歯でかじりとり
自分の一口量を覚える

Point

- 形あるものを歯や歯ぐきでしっかり噛む練習時期です。
- 茹で卵の白身や、肉団子の固さが目安です。
ほぼなんでも食べられるようになりますが、
まだ奥歯が生えていないので、柔らかく調理します。
- 味付けは薄めに。大人用のみそ汁を2倍に薄めたぐらいを
基準にします。
- 朝、昼、夕の3回食になります。おやつは1日に1~2回、
おにぎりや果物、ヨーグルトなど、食事だけでは
とりきれない栄養を補う意味で与えます。

離乳完了期におすすめのおやつ



いも類



おにぎり



パン



シリアル



果物



乳製品 など

固さの目安

歯茎でかめる固さ（茹で卵くらい）



軟飯

米1：水2の軟飯 から
通常のごはん



にんじん

8mm厚さの輪切り、または
角切りにし、柔らかく茹でる

食品と量の目安

軟飯からだんだん通常のご飯に近づけていきます。
食べる量にムラが出やすい時期ですが、2～3日分を平均し、
ある程度の量が食べられていれば◎。

	量の目安量 (1食分)	食べられる食材
穀類	軟飯80g～ごはん80g	9～11ヵ月ごろまでの食材 ＋ ロールパン
野菜・果物類	40～50g	ほぼすべての野菜と果物
たんぱく質	いづれか1つ 魚 15g～20g 肉 15g～20g 豆腐 50g～55g 全卵 1/2個～2/3個 乳製品 100g	9～11ヵ月ごろまでの食材 ＋ かに※（加熱してほぐす）、 えび※（刻むかすり身にして加熱）

※必ず加熱してから与えましょう。

アレルギーを起こしやすいので、始めは少量から試しましょう。

食べさせ方

手づかみ食べにより、自分で食べられる楽しみを増やしましょう。

スプーンやフォークを使いたがれば持たせてあげます。
まっすぐ座るとテーブルに肘がつく高さに調整してあげましょう。



母乳やミルクの与え方

- 栄養の大部分は食事からとれるようになります。
- 食べる量が増えて、母乳・ミルクを欲しがらなくなる子もいます。自然に任せましょう。

★ 1日のスケジュール例



おかゆの作り方



米から作る場合

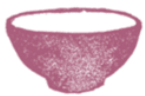
水の割合の目安

離乳初期（つぶしがゆ：すりつぶして与えます） …米1：水10

離乳中期～離乳後期（全がゆ） …米1：水5

作り方

1. 鍋に米と水をいれ、そのまま約30分おいて吸水させる。
2. 強火にかけ、煮立ったらへうでなべ底をこすり混ぜる。
3. 弱火にして約40分、静かに煮る。
4. 火を止め、ふたを閉め約10分蒸らす。



ごはんから作る場合

水の割合の目安

離乳初期（つぶしがゆ：すりつぶして与えます） …ごはん1：水5

離乳中期～離乳後期（全がゆ） …ごはん1：水2

作り方

1. 鍋にごはんと分量の水を入れ、火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、ふたを閉め約10分煮る。
3. 火を止め、7～8分ほど蒸らす。

炊飯器でごはんと一緒に炊く方法



炊飯器で家族のごはんと一緒におかゆを炊くこともできます。

深めの耐熱容器（湯飲みなど）におかゆの分量の米と水を入れ、炊飯器の中に置いて、通常通りに炊きます。

フリージングを活用しよう

作るのに手間がかかる離乳食。赤ちゃんが食べる量は少しなので、まとめて作って冷凍しておく、効率的です♪

製氷皿で

出汁やおかゆなどに



製氷皿に入れ、ラップなどでふたをします。凍ったら、チャック付き袋で保管します。

チャック付き袋で

つぶした野菜などに



チャック付き袋に薄く広げ、空気を抜きます。箸などで筋目を付けておくと1回分ずつ取り出しやすいです。

ラップで

茹でた葉物野菜や鶏ささみなどに



棒状にラップで包みます。凍ったまますりおろして加熱すれば、初期・中期でも食べやすい形状に。

押さえておきたいフリージングのルール

1 新鮮なものを使う

雑菌の繁殖をできるだけ抑えるため、新鮮な材料を選び、作りたてを冷凍します。

2 加熱してから凍らせる

加熱することで、月齢に応じた固さにするとともに、殺菌もできます。

3 早く凍らせる

食材を冷ましてから、薄くのばしたり、小さく分けて凍らせます。アルミトレイに乗せると更に凍結のスピードがアップ。

4 1週間を目安に使い切る

冷凍していても、温度によっては雑菌が少しずつ繁殖することもある。冷凍した食材名・日付をメモし1週間を目安に使い切りましょう。

5 凍ったまま再加熱する

自然解凍は避け、必ず再加熱してから与えましょう。電子レンジがおすすめです。

離乳食でしっかり摂りたい**栄養素**

主に母乳で育った子どもは不足しやすいので、
離乳食で積極的に摂取しましょう。

01 鉄

不足すると貧血の原因となります。生後6ヶ月頃になると、胎児期からの貯蓄鉄が少なくなるため、生後6ヶ月から離乳が完了する時期には貧血が起こりやすくなります。

肉類



豚肉、鶏肉、牛肉 など

レバー



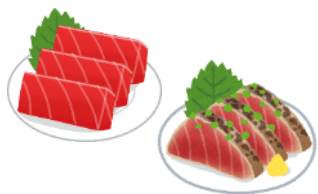
内臓類、
レバーペースト など

卵



鶏卵 など

魚類



マグロ、カツオ など

大豆製品



豆腐、納豆 など

緑黄色野菜



ほうれん草、小松菜
など

02

ビタミンD

骨の健康な成長のために必要な栄養素です。
日光を浴びることで体内でも作られるため、
適度に日光を浴びることも大切です。

魚類



さけ、さんま、いわし、かれい、
ぶり、しらす など

きのこ



干しいたけ など

食べる前に
日光に当てると
効果的

離乳食 NG食品 & 要注意食品リスト

はちみつ

乳児ボツリヌス菌症を起こす恐れあり。

1才になるまでは×。



小さくて丸い形状のもの

- ・ナッツ
- ・あめ
- ・ミニトマト など



噛み切りづらいもの

- ・こんにゃく
- ・いか、たこ
- ・もち



窒息のおそれがあるため、
幼児期以降に。

生もの

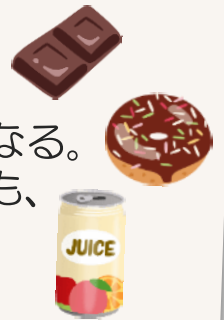
- ・刺身、生ガキ、いくら
- ・生卵 など



赤ちゃんは食中毒を起こしやすい。
幼児期以降に新鮮なものを
少しずつ。

甘みの強いもの

- ・市販のお菓子
- ・ジュース など



むし歯・肥満の原因になる。
味覚を育てる観点からも、
幼児期以降に少量を
楽しみとして。

牛乳

母乳やミルク代わりに牛乳を
与えると貧血の原因に。
飲み物としての牛乳は1才から。



※料理に使うのはOK。

塩分や脂肪分が多いもの

- ・ベーコン、ソーセージ
- ・練り物
- ・干物、塩鮭 など



体に負担がかかる。味覚を育てる
観点からも避けたほうが◎。

アレルギーを起こしやすいもの

- ・卵
- ・牛乳
- ・小麦
- ・そば
- ・えび、かに



- ・青魚
- ・さけ
- ・大豆
- ・牛肉
- ・豚肉
- ・鶏肉



- ・オレンジ
- ・キウイフルーツ
- ・バナナ
- ・桃
- ・りんご
- ・ごま



初めて食べる時は、
1小児科が開いている

平日の午前中に
2少量からスタート

31回に1種類ずつ試す

の3つを守りましょう。
両親がアレルギー体質や
湿疹がある子は主治医に
相談しながら進めましょう。

飲み物を飲む練習をしよう

歯並びやむし歯予防の観点から、1歳半頃までに哺乳瓶を卒業することが望ましいとされています。

STEP 1

スプーン

口に含んだものを「ごっくん」できるように
なったら練習を始められます。
大人用のスプーンに飲み物を入れて下唇の中央に
横向きに乗せ、上唇を閉じてすするのを待ちます。



STEP 2

おちょこ

スプーン飲みができるようになったら、おちょこ等、
子どもの口の幅くらいの容器で飲ませます。
大人が容器を持ち、子どもの唇で容器をはさんで
すするのを待ちます。



STEP 3

コップ

おちょこ等の器で飲めるようになったら
いよいよコップです。コップに飲み物を入れて、
子どもの下唇にコップのふちを軽くのせて、
少しずつコップを傾けてすすらせます。
始めのうちは一度に一口分ずつ、
ゆっくりと飲ませてあげましょう。



番外編 ストロー

外出先などで便利なストローですが、口腔機能の発達や
歯並びの観点から、コップ飲みができるようになってから
使用するのがおすすめです。

紙パックにストローを刺したものを使うと練習がしやすいです。