



離乳食



離乳食の役割

離乳食は、母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を補うために、量、固さ、種類を次第に増やしながらか、「食べる練習」をする期間の食事です。また、消化器官の発達や、噛むことに慣れるなど、子どもの「食べる力」を育む大切な役割があります。

離乳食を適切な時期に始めましょう

- ☆ 母乳やミルクだけでは栄養が不足してきます。
- ☆ 離乳食を与えることによって消化力が強まります。
- ☆ よい食習慣の基礎ができます。
- ☆ 離乳の開始や特定の食品の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はないと言われています。



注意することは？

- ☆ 手をきれいに洗い、器具、食器は衛生的にしましょう。
- ☆ 味は薄味にしましょう。
- ☆ 食欲、成長・発達パターン等を考慮し、子どもにあわせてすすめていきましょう。
- ☆ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。
- ☆ 離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

離乳食のすすめ方

離乳初期（5～6か月頃）



- ・ 1日1回、昼前後の授乳時刻（子どもの機嫌が良い時間等を選んで）の授乳前に与えます。
- ・ おかゆ（米）から始めます。新しい食品を始める時は1さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきます。
- ・ 母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与えます。
- ・ 慣れてきたら、じゃがいもや、野菜、果物、さらに慣れたら、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。
- ・ 調理の形態はなめらかにすりつぶした状態にしましょう。

離乳中期（7～8か月頃）



- ・ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきます。
- ・ 母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに母乳は授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与えます。
- ・ この時期には穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事にししましょう。
- ・ 家族の食事から調味する前のものを取りわけたり、薄味のを適宜取り入れ、食品の種類や調理方法が多様となるよう工夫しましょう。
- ・ 調理の形態は舌でつぶせる固さにしましょう。

離乳後期（9～11か月頃）








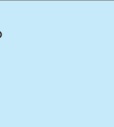
- ・ 1日3回食にすすめて、食事リズムをつけ、生活リズムを整えていきます。
- ・ 食欲に応じて量を増やしていきましょう。
- ・ 鉄分の多い食品をとるように心がけましょう。
- ・ 家族と一緒に食事や、手づかみ食べ（自分で食べる）などで食べる楽しさの体験を増やしていきましょう。
- ・ 調理の形態は歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。

離乳完了期（12～18か月頃）



- ☆ 離乳の完了とは・・・
形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が、母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。
- ・ 食事は1日3回、その他に1日1～2回の間食を必要に応じて与えます。
- ・ 自分で食べる準備として、手づかみ食べによって、前歯で噛み取る練習をし、一口量を覚えさせましょう。

離乳食のすすめ方のめやす

		離乳の開始 			離乳の完了 		
月齢		離乳初期 (5～6 か月頃)	離乳中期 (7～8 か月頃)	離乳後期 (9～11 か月頃)	離乳完了期 (12～18 か月頃)		
回数	離乳食	1回	2回	3回	3回		
	母乳	授乳のリズムに沿って 子どもの欲するままに与える		授乳のリズムに沿って 子どもの欲するままに与える			
	育児用ミルク	離乳食後と別に3回程度		離乳食後と別に2回程度			
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○ 離乳食後の母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていく。 ○ 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○ 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 		
食事の目安	調理形態		なめらかにすりつぶした状態 《ポターージュくらいが目安》	舌でつぶせる固さ 《豆腐くらいが目安》	歯ぐきでつぶせる固さ 《指でつぶせるバナナくらいが目安》	歯ぐきでかめる固さ 《肉団子くらいが目安》	
	1回あたりの目安量	I 穀類 (g)	<ul style="list-style-type: none"> ・ つぶしがゆから始める。 ・ すりつぶした野菜なども試してみる。 ・ 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。 	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80	
		II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
		III 魚又は肉 (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			
◎上記の量は目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。							
成長の目安		◎成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。					
摂食機能の目安		□を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。 		

《食品の種類と組み合わせ》

1. 離乳の進行に応じて、食品の種類をふやしていく。
2. たんぱく質源となる卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青身魚へと進めていく。脂肪の少ない鶏肉、豆類と、種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。
3. 野菜類には緑黄色野菜も用いる。
4. 離乳後期には、鉄が多く含まれる赤身の魚や肉、レバー等も積極的に使用する。
5. フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代用品ではない。必要に応じて（離乳食がすすまず鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば9ヶ月以降とする。
6. 牛乳を飲用として与える場合は、1歳を過ぎてからが望ましい。
7. 離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用できる。

《調理形態・調理方法》

1. 米がゆは、口の中で押しつぶせるよう十分煮る。はじめは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
2. 野菜類やたんぱく質性食品は、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
3. 離乳開始頃は、調味料は必要としない。進行に応じて、食塩、砂糖などを使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。
4. 子どもは細菌への抵抗が弱いので、衛生面に十分に配慮する。