

離乳食のーと

～はじめに～

- ❁ 離乳食はゆっくり赤ちゃんの様子を見ながら、行きつ戻りつでも大丈夫○
- ❁ おっぱいやミルク以外のものに慣れさせていき、お子さんに食べる楽しさを伝えていきましょう。

目次

ページ数

- ③ 離乳食ってなに？
- ④ 離乳食はいつから始めるの？
- ⑤ 離乳初期(5～6か月)のポイント
- ⑨ 開始1か月間の進め方
- ⑪ 与えないで!離乳食では避けたい食材
- ⑬ 食事の正しい姿勢
- ⑮ スプーンの選び方
- ⑯ 離乳食の食べさせ方
- ⑰ 離乳中期のポイント
- ⑲ 離乳後期のポイント
- ⑳～ よくある質問
- ㉓ 奈良市動画チャンネルのご案内

離乳食ってなに？

「離乳」とは、母乳やミルクを飲んでいる状態から、少しずつ固さや形のある食事を食べられるようになるプロセスのこと。

しかし、母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんは、急に大人のような食事を食べることはできません。

離乳食では赤ちゃんのお口の動きや消化機能の発達に合わせて、食材の大きさや固さを調節した食材を食べさせます。

そして、赤ちゃんそれぞれのペースでゆっくりと「食べる力」を育てていきましょう。

母乳・ミルク

離乳食

子どもの食事

離乳食はいつから始めるの？

5～6か月ごろ

首のすわりが
しっかり

5秒以上座る
ことができる

スプーンを
押し出さない

寝返りができる

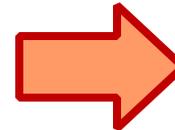
食べ物に
興味を示す



赤ちゃんの発育や発達には個人差があるので、月齢などはあくまで目安です。
赤ちゃんの様子を見ながらすすめましょう。

離乳初期(5~6か月)のポイント

◆お口の動き



母乳や哺乳瓶で飲んでいる時は
お口が丸く開いている

口を閉じて
ごっくんする

◆固さの目安



つぶしがゆ
(なめらか)



1か月後



つぶしがゆ
(粗つぶし)



ポタージュ状

(スプーンで皿の底
をひかくと、薄い
線が引けるくらい
の固さ)



ジャム状

(スプーンにのせる
と、こもり盛れる
固さ)

全がゆ (5倍がゆ) の作り方

【材料】60g分

- ・炊いたご飯 20g
- ・水 40ml

【5倍がゆの割合】

炊いたご飯	水
1	: 2~2.5
生米	水
1	: 5

～電子レンジ調理～

- ①耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをする
- ②電子レンジ(500W)で約5分加熱し、そのまま5分蒸らす
- ③粗熱がとれたら、なめらかになるまですりつぶす



★赤ちゃんに与える際は温度などを確認してから★

おかずの作り方

【材料】

- ・かぼちゃ ひとかけら
- ・水 適量
(湯・育児用ミルク・だしなど)



～ 電子レンジ調理～

- ①かぼちゃにラップをかけ、電子レンジ(500W)で約5分加熱する
- ②加熱したかぼちゃを潰し、少しずつ湯冷ましを加えのぼす

最初の1ヶ月:ポタージュ状



スプーンで皿の底をひっかくと
薄い線が引けるくらいの固さ

慣れたころ:ジャム状



スプーンにのせると、
こもり盛れる固さ

母乳・ミルクを与える時間の例

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>離乳食</p> <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>

母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、ミルクは1日800～1000mlが目安

離乳食を与える際は・・・

- ◎お腹が空いた状態で離乳食を食べられるように、**なるべく授乳前**に離乳食をあげましょう。
- ◎初めて食べる食材は**1日1種類**までにし、**少量(離乳食スプーン1さじ程度)**から与えましょう。
- ◎アレルギー反応が起きた時に、受診ができるよう**初めての食材は病院が開いている日・時間に与え**ましょう。

離乳食を始める時期は遅らせた方が良い？

- ◎離乳食を始める時期や特定の食材を与える時期を遅らせても、食物アレルギーの予防になるという科学的根拠はありませんので、生後5～6か月頃から離乳食を始めるようにしましょう。

開始1か月間の進め方

引用:授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)

1週目

1さじ(小さじ)
からスタート

1~3さじ

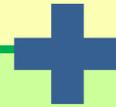


全がゆ

2週目



3さじ



1~2さじ

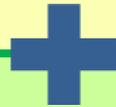


野菜・いも

3週目~



4~7さじ



2~3さじ



1~2さじ



豆腐・白身魚

(たい、かれい、ひらめ、たらなど)

◆与える時間



病院が開いている時間(例:10時)

初めて与える食材:1日1種類1さじまで



慣れたら卵黄へ

固ゆで卵はすぐに白身と黄身に分け、黄身の真ん中の部分を耳かき1杯程度から与えましょう。おかゆに混ぜたり、湯冷まして伸ばしてあげましょう。

調理方法の例

手指や使用する器具類は清潔にしましょう。

①おろし器ですりおろす

(根菜、高野豆腐、筋を取り冷凍したささみや食パン、麩などの乾物)



②つぶす(すりつぶす)

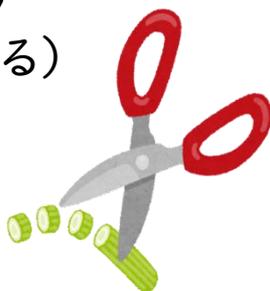
(ほうれん草などの葉物野菜など)



かぼちゃなどはラップに包んで手で潰しても○

③きざむ(すりつぶす)

(野菜や肉などの繊維を断ち切る)

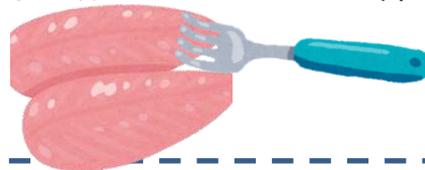


⑤切る

(野菜や肉は繊維に対して垂直に切る。
スライサーや調理ばさみでも○)

④ほぐす

(茹でた肉や魚をフォークや箸でつぶす)



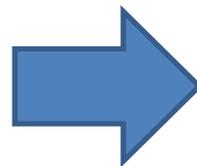
パサパサする食材は水溶き片栗粉やバナナなどで程よくとろみをつけても○

危険

与えないで！離乳食では避けたい食材



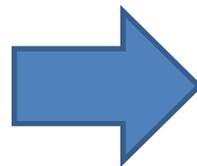
はちみつおよびその加工品



乳児ボツリヌス症を
発症するおそれがある
(満1歳までは使わない)



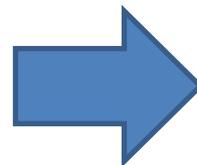
いか たこ えび かに 貝類



消化が比較的難しい



餅 白玉粉 ごま ナッツ類 こんにゃく



誤嚥しやすいので
与えない。



食中毒に対する抵抗力が弱いので、
生の肉や魚は食べさせない！

離乳食を始める前の食事の環境づくり



食事中はテレビを消す



おもちゃなどは目に付くところに置かない



大人が食べる様子を見せる



床に新聞紙やビニールシートを敷く

食事の正しい姿勢

～「少し前傾」で「ぐらつかない」～

ポイント①

タオルで腰や背中を安定させる



腰…タオルを腰周りに当てて安定させる。ぐらつかなくなったら外す。

背中…背もたれとの間にタオルを挟み、やや前傾姿勢にする。



ポイント③

足の裏が足板や床に届くようにする

足が床や足板に届かない場合は、タオルや簡易な台などで高さを調整する。



ポイント②

座面の高さをタオルや座布団で調整する



座面は広すぎないように。テーブルが胸の下あたりにあるとひじがテーブルに乗り、上手に前傾姿勢がとれます。

食事の正しい姿勢 ～だっこ編～

「少し前傾」で「ぐらつかない」
がポイント!



腰が安定しない赤ちゃんは、大人が抱いて、離乳食を食べさせてあげると、姿勢が安定しやすくなります。また赤ちゃんも安心して食べることができます。

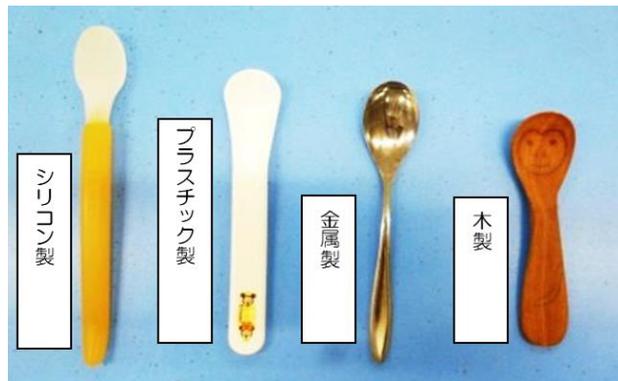
授乳の時よりも背中を立て、大人の胸と二の腕部分に赤ちゃんの頭がくるようにしてください（折りたたんだバスタオルなどを背中に入れて上体を起こしてあげてもよいでしょう）。

できれば、赤ちゃんの足裏が大人の内太ももに当たるようにすると体勢が安定しやすくなります。

スプーンの選び方

□ 赤ちゃんが好むスプーンを選びましょう

スプーンを嫌がる場合、スプーンの素材を変えるだけで受け入れやすくなる場合があります。

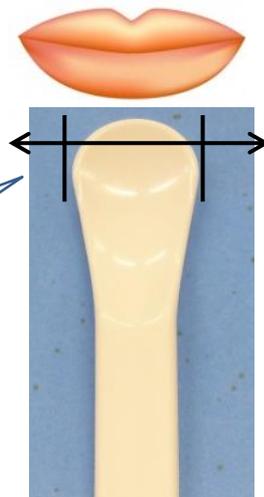


□ 形や大きさに注意しましょう

☆スプーンのすくう部分(ボウル)が浅い



☆スプーン幅が赤ちゃんの口の幅の2/3程度



赤ちゃんがスプーンを受け入れないときは・・・

◎口の中はとても敏感。赤ちゃんは唇に触れずに突然口に入ってきた物を吐き出すことがあります。反射的にスプーンを舌で押し返す場合は、離乳食の開始を少し遅らせても良いです。

→口の中や口周りに物が触れる感覚に慣れさせましょう!

・歯が生えていない時から、口の中をガーゼを巻き付けた指で優しくマッサージしましょう。

・保護者が頬ずりをしたり、沐浴時に口回りをガーゼで優しく拭いたりすることも効果的!

・おもちゃ舐めなども口の中を刺激するきっかけになります(誤飲注意)。



離乳食の食べさせ方

★赤ちゃんのペースに合わせて、
ゆっくり進めましょう★

①食べる準備

赤ちゃんの
隣に座る



「いただきます」
「おいしそうだね」
「〇〇食べようね」

②離乳食をスプーンに盛る

☆スプーンのボウル部分
の半分程度に盛る



③下唇にスプーンを当てて、 口が開くのを待つ

赤ちゃんの舌の前方1/3から
奥にはスプーンを入れない!



スプーンで下唇を
触ってから当てる

④スプーンを舌の上へのせ、 水平に抜く

「おいしいね」
「上手だね」



スプーンを斜め上に抜くと、離乳食が口の中に一気に流れ込んでしまいます。スプーンはまっすぐ水平に抜くようにしましょう。口から溢れたら優しくスプーンで入れてあげましょう。

離乳中期 (7~8か月頃) のポイント

2回食に進める目安

- ① 離乳食を始めて1か月程度経ち、1回食に慣れてきた
- ② 上手に離乳食をごっくんすることができるなどの様子が見られたら・・・

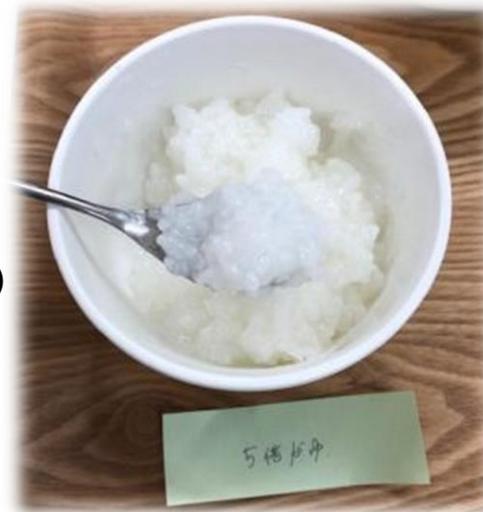
赤ちゃんに食欲があり体調が良い日に2回食にしてみましょう。

お口の動き方



舌と上あごでつぶす時期。もぐもぐする様子が見られたら、固さがあるものを与えましょう！

食材の形・固さ



全がゆ(米1:水5で炊いたかゆ)をつぶさず、与えてみる。



豆腐くらいの固さになるよう潰したもの(かぼちゃ)

母乳・ミルクを与える時間の例

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>離乳食</p> <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>離乳食</p> <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>

母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、ミルクは1日600～800mlが目安

2回食のポイントは・・・

- ◎母乳や育児用ミルクはなるべく離乳食の後に与えましょう。
- ◎1回目と2回目の食事は4時間以上間隔をあけると赤ちゃんが空腹を感じやすくなります。
- ◎2回目の食事は今までの1/3ほどの量から始め、慣れてきたら徐々に増やしましょう。

離乳食の与え方

- ◎次から次へとスプーンを口に運ぶと、赤ちゃんがもぐもぐしないで飲み込んでしまいがちです。
- ◎口をちゃんと動かしているかどうかを見て、飲み込んだ後は一呼吸おいてから与えましょう。

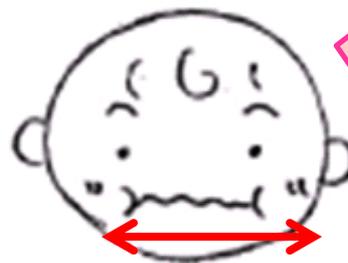


離乳後期 (9~11か月頃) のポイント

3回食に進める目安

- ① 離乳食を2回食にして2か月ほど経った
- ② 豆腐ぐらいの固さのものを食べることができる
- ③ 食べムラはあるが、お粥を50~80g程度食べることができる。
(量はあくまでも目安です)

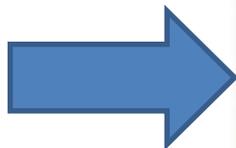
お口の動き方



口全体をつかってカミカミする時期。歯ぐき(奥歯)で押しつぶすことができます。

食材の形・固さ

全がゆ(米1:水5)



軟飯(米1:水3)



厚焼き玉子やバナナ
ぐらいの固さ



母乳・ミルクを与える時間の例

母乳やミルクはなるべく離乳食の後に与えましょう。
食事時間は4時間程度、間隔をあけると空腹を感じやすくなります。

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>	 <p>母乳またはミルク</p>

母乳は赤ちゃんが欲しいだけ、ミルクは1日400~600mlが目安

手づかみ食べ

◎手づかみ食べをすることで、自分で食べる意欲を育て、スプーンなどの食器具を使う際の動きの土台になります。

【手づかみ食べしやすい食品と形状】



赤ちゃんせんべいやトースト



ハンバーグやゆでた人参など

※離乳食を与える際は大人がそばにつくこと、誤嚥注意

とりわけ離乳食のコツ

とりわけ離乳食のコツ

育児で忙しい大人はご飯をしっかりと
食べられていますか？

離乳食を簡単に大人の料理と一緒に作り
家族で栄養バランスを整えましょう！

ポイント①

保存がきく野菜
(玉ねぎ、いも類、根菜類)は
まとめ買いがおすすめです。



ポイント④

食材を切ってから冷蔵で3日間、冷凍で1週間以内で食べ切ってくださいね。

ポイント②

時間がある時に
まとめ切りして
おきましょう！

ポイント③

鍋1つで簡単調理。

肉+だし



ベビー用
コンソメ



醤油+砂糖で
大人用の肉じゃが



(9か月以降～)
潰して
離乳食用の肉じゃが



肉+カレー粉で
大人用のカレー



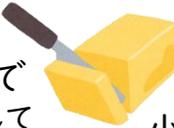
(7か月以降～)
潰して
離乳食用のポトフ



よくある質問

- ・離乳食の味付け
- ・フリージングのポイント
- ・水やお茶の飲ませ方
- ・食物アレルギーってどんな症状？
- ・離乳食の進め方と食物アレルギー
- ・離乳食の時短テクニック
- ・離乳食を始めてみて Q&A
- ・離乳食を食べない時 Q&A
- ・離乳食とうんち Q&A
- ・体調不良時の離乳食 Q&A

離乳食の味付け

月齢	使用できる調味料と目安量
<p>1回食 (5~6か月頃)</p>	<p>かつおだしより先に昆布だしを使う</p>  <p>手作りのだし(食塩が入っていないもの)は初期でも使えます</p> <p>食材を滑らかにするのに必要な量</p>  <p>つぶしたじゃがいも (小さじ1杯) + 昆布だし (大さじ1/2) =</p>
<p>2回食 (7~8か月頃)</p>	<p>基本的に味付けは不要ですが、使う場合は… ごく少量(風味づけ程度)</p>  <p>上白糖 ひとつまみ(0.2g)まで 素材の持つ甘味を生かして 砂糖の使用は最小限に。</p>  <p>無塩バター 小さじ1/2杯まで</p>  <p>トマトピューレ (塩分無添加のもの)</p>
<p>3回食 (9~11か月頃)</p>	<p>調味料の使い過ぎに注意が必要。使う場合は… 大人の1/4量程度まで (大人が薄いと感ずる程度の味付け)</p>  <p>オリーブオイル 小さじ1/2杯</p>  <p>しょうゆ 2・3滴程度</p>  <p>味噌 小さじ1/6杯(1g)まで</p>  <p>塩: 小皿に出し、人差指を押し付けて指に付いた量</p>

◆ 離乳食では避けたい調味料 ◆

- × はちみつなど乳児ボツリヌス症を発症する恐れがあるもの
- × こしょう・からしなどの刺激物や食塩が多く含まれているもの

フリージングのポイント

- ・食材は新鮮なうちにしっかり加熱
- ・使いやすいように小分けにしてしっかり包む

空気に触れないようにします。



ラップに包んでも◎



だしもフリージング
できる

- ・短時間で解凍
食中毒の危険が高まるため常温放置などはNG
- ・1週間で使い切る
品名と冷凍した日を明記する。
- ・使うときは必ず再加熱する

水やお茶の飲ませ方①

スプーン



唇ではさんで
飲む

- ①大人用スプーンを真横にする
- ②下唇の中央にのせる
- ③上唇が閉じて、すするのを待つ

子どもの口の幅くらいの容器



口をすぼめて液体を
こぼさずにする

- ①唇で容器の縁をはさませる
- ②すするのを待つ
- ③一度すすったら、容器を口から離す

水やお茶の飲ませ方②

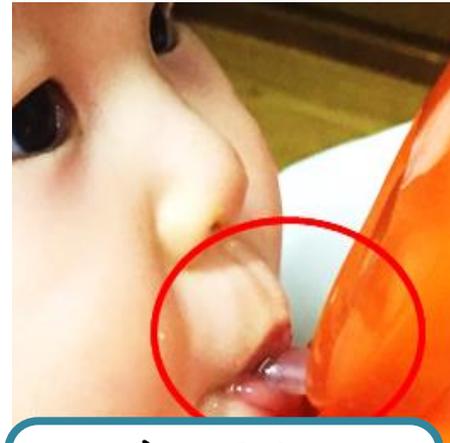
子ども用のコップ

コップの縁を上下の唇ではさみ、すする



- ①少量の飲み物をいれ、唇でコップの縁をはさませる。
- ②顎があがらないように少しずつコップを傾け、すすらせる。
- ③唇が閉じたタイミングで口から離す。

ストロー



マグ:深く
くわえる



ストロー:浅く
くわえる

ストロー付きマグと一般的なストローでは、飲む時の口の使い方が違います。唇が閉じるようになると浅くくわえることができます。ストローを使う前に、スプーン飲みやコップ飲みから練習できると良いですね。

食物アレルギーってどんな症状？

特定の食物の摂取により、**アレルギー反応**が現れること。

目の充血・かゆみ

皮膚のかゆみ
じんましん

口のイガイガ・鼻水

咳・ぜんそく

元気がなく
ぐったりしている

嘔吐・腹痛・下痢

自己判断せず、
主治医の指示に
従いましょう。

※アナフィラキシー症状を起こすと
生命の危険を伴う場合もあるので
注意が必要です

離乳食の進め方と食物アレルギー

アレルギーが出やすいもの

卵、牛乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

- ・離乳食の開始や進行を自己判断で遅らせない。
- ・初めての食物は、新鮮な食材を充分加熱して、午前中(病院が開いている時間)に1種類を少量ずつあげましょう。
- ・かゆみを伴う湿疹などがある場合は入念にスキンケアをしてから、離乳食を始めましょう。

★自己判断せず、医師に相談してください★

出典：食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017より

離乳食の時短テクニック

缶詰を使う

加熱調理されており、衛生的な缶詰は離乳食づくりの時短にも繋がります。

缶詰を選ぶ際は、水煮のものや食塩不使用のものを選ぶようにしましょう。

離乳中期から使える! 組み合わせ

ツナ缶(水煮) × かぼちゃ

ツナ缶(水煮) × じゃがいも

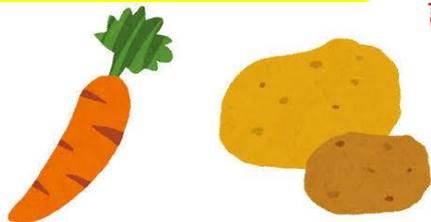


ささみ缶(水煮) × コーンクリーム缶

ささみ缶(水煮) × ブロッコリー × 粥

炊飯器を使う

※炊飯器によっては適さない場合がありますので、説明書を確認してください。



根菜類がおすすめ!

- ①食材はよく洗い、皮をむいて丸ごとアルミホイルで包む。
- ②米、水、野菜の順に炊飯器へ入れてスイッチを押す。
- ③やけどに注意して取り出し竹串などで火が通ったか確認する。
- ④赤ちゃんが食べやすいよう固さや大きさを変える。

重ね煮の活用

一度に数種類の野菜を加熱することができます。
※初めて与える食材は1日1種類にし、少量ずつ与えて様子をみてからにしましょう。



《作り方》

- ①材料は食べやすい大きさに切り、鍋に図のように重ねる。少量の水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ②湯気が上がって香りがしてきたら、火から下ろす。粗熱が取れたら火傷に注意して、火が通ったか確認し温かい内に潰す(必要であれば湯などを加えて伸ばす)。
※トマトは皮と種を取り除いてから与えましょう。

離乳食を始めてみて・・・ Q&A

Q1 離乳食を始めたばかりですが、目安量を与えても口を開けてせがみます。もう少しあげても良いですか？

最初の1か月間は赤ちゃんが欲しがるままに与えず、目安量を参考に調整を。

離乳食スタートから1か月間は離乳食に慣らす時期。一度にたくさん食べさせると赤ちゃんの未熟な消化器官に負担をかけてしまいます。

赤ちゃんに離乳食を与える際は次々と与えるのではなく、赤ちゃんがごっくんと飲み込んだことを確認してから、次の一口をあげるようにしましょう。

Q2 食器や調理器具は消毒した方が良いですか？

きれいに洗ってしっかり乾燥を。

離乳食を始める時期になると床に落ちているおもちゃや自分の手足などのあらゆる物を口に近づけて舐めるようになります。全ての食器や調理器具を毎回、熱湯消毒する必要はないと言われていますが、生肉や生魚を切った包丁やまな板などとは分けて、一緒に扱わないようにしましょう。また濡れた器具を放置すると雑菌が繁殖する原因になるため、清潔なキッチンペーパーや乾燥機を使ってしっかり乾燥させましょう(ふきんは雑菌が増えやすいため使用しない)

離乳食を食べない時・・・ Q&A

Q1 お粥をあまり食べません。どうしたら良いですか？

離乳食を食べない時は、無理強いしなくてOK! 固さを変えたり、他の食材で補いましょう。赤ちゃんは今まで母乳やミルクしか飲んでいなかったため、離乳食をうまく食べられないことはよくあります。お粥の場合は、粒が残らないようになめらかにしたり、分量を変えてみましょう。どうしても食べない時は、パンや麺類など他の主食をあげても良いです。

Q2 離乳食自体をほとんど食べません。

ざらざら、ぱさぱさする食材は食べにくいことが多いため、水溶き片栗粉でとろみをつけ舌触りを良くしてみましょう。

同じ食材が続くと飽きて食べないことがあるため、他の食材を試すのもOK!

大人が「おいしいよ」と笑顔で声をかけてあげることも大切です。

ミルクを欲しがって泣いてしまう時は、離乳食の時間を少し早めて、お腹がすきすぎないうちに離乳食を先に与えましょう。

離乳食とうんち Q&A

Q1 食べたものがそのまま出てきたけど大丈夫？

赤ちゃんは2歳近くまで食べた物が消化しきれずにそのまま出てきてしまうことがあります。例えば、きのこ類やニンジン、トマトの皮、種などは消化しにくく、うんちに混じることがあります。またうまく咀嚼できずに丸のみしていることもあります。下痢などの症状が出ていなければ、様子を見ながら進めていきましょう。

Q2 2~3日に1回しかうんちが出ないのですが大丈夫？

赤ちゃんがあまりいきまず、普段の硬さのうんちが出せるのなら特に問題はありません。しかし、赤ちゃんが苦しそうな時はお腹のマッサージや綿棒浣腸などのケアをしたり、かかりつけ医に相談しましょう。

いつもと様子が違うと感じたら、かかりつけ医に相談を。

体調不良時の離乳食 Q&A

Q1 離乳食を始めてから下痢や便秘になったのですが、このまま続けても大丈夫？

赤ちゃんの機嫌が悪くなく食欲もあるようなら様子を見ながら進めましょう。離乳食を始めると、うんちがゆるくなったり、硬くなったりおなかの調子が変わります。離乳食に使う食べ物でうんちに影響を及ぼすものとして、りんご果汁はうんちを硬く、みかんなどのかんきつ類の果汁はうんちを軟らかくします。

◎下痢の場合

胃腸が弱っているので、やわらかくて消化に良いものを食べさせましょう。

<離乳食の例>

7~8か月：りんごのすりおろし

9~11か月：大根入りおかゆ

1歳～ ：にゅうめん など

◎便秘の場合

水分や食物繊維を補いましょう。

<離乳食の例>

7~8か月：さつまいもと玉ねぎのポタージュ

9~11か月：さつまいものみかん煮

1歳～ ：ひじきごはん、わかめの味噌汁など

奈良市動画チャンネルのご案内

離乳食の作り方、赤ちゃんへのあげ方などの方法について動画で見ることができます！



QRコードから奈良市動画チャンネル
「健康情報」のページへアクセス★

又は 奈良市動画チャンネル



～ 動画の様子 ～

コップがゆの作り方



かぼちゃペーストの作り方



ゴックン期の与え方



モグモグ期の与え方



5か月児ぱくぱく教室のご案内

生後5か月の赤ちゃん(第1子)と保護者を対象に、離乳食の進め方や育見についての話をします。開催は毎月1回で事前申し込み制です。詳しくはしみんだよりやホームページをご覧ください。

問い合わせ先 奈良市母子保健課(はぐくみセンター内) 0742-34-1978