

# 離乳食教室

## 「離乳」とは

…生まれてから母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんが、成長に伴い不足してくる栄養素を補うために、母乳やミルクから幼児食に移行する過程のこと。その時に食べる食事が「**離乳食**」です。



赤ちゃんにとっては、家族が食べている姿を見ることも練習です。食事の時は赤ちゃんも一緒に食卓を囲みましょう。

## 離乳開始の目安 (生後5~6か月頃)

- ◆ 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
- ◆ 食べ物に興味を示す
- ◆ 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

離乳食の進み方には個人差があります。様子を見ながら、赤ちゃんのペースで進めましょう。

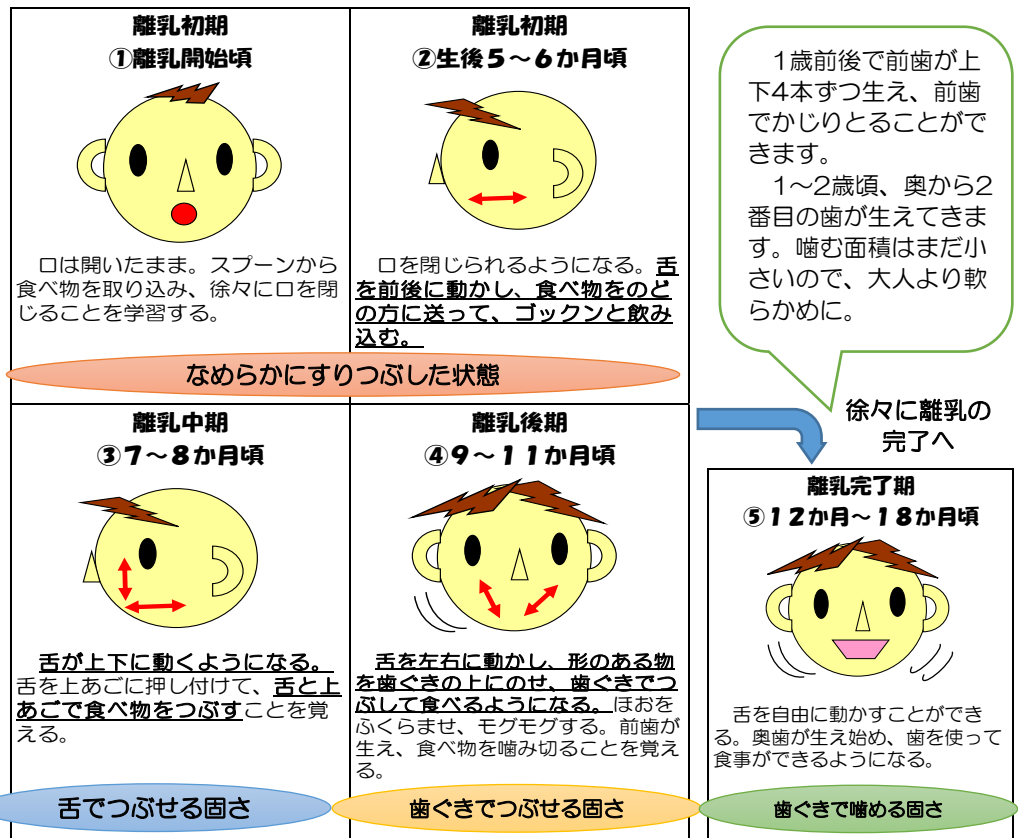


…赤ちゃんは生まれた時から母乳やミルクを上手に飲めるように、乳首から液体を吸う反射と、口に固形物が入ると舌で押し出す反射があります。5~7か月頃にかけてこの反射がだんだん薄くなってきます。まだ強く残っている場合は、3~4日後に再度試してみてください。

**\*鉄分の不足を防ぐため、適切な時期に離乳を開始しましょう。\***

## 赤ちゃんの口の動き

矢印は舌の動きを表しています。口の動かし方を見ながら、離乳食の大きさや固さを変えていきましょう。

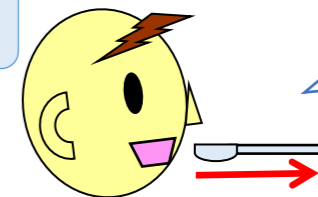


以下に示す事項は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

急な減少や増加がある場合は、医療機関や保健センターにご相談を！

離乳食の与え方



スプーンは金属製は避け、ポウル部が浅く、幅が広すぎない物がお勧めです。

- ①赤ちゃんの姿勢は、少し後ろに傾けるようにします。
②正面からスプーンを下唇の上ののせて、赤ちゃんが唇を閉じるのを待ちます。
③唇が閉じ、離乳食を口の中に取り込んだら、スプーンを水平に抜きます。
\*無理やり押し込んだり、スプーンを上にあげて引き抜いたりすると、上あごや唇に離乳食がついてしまうため、嫌がる場合があります。
\*スプーンを抜いたら、赤ちゃんが離乳食を飲み込む様子を確認しましょう。

ハチミツは1歳を過ぎてから！



1歳未満の赤ちゃんは、腸内環境がまだ未熟なため、ハチミツや黒砂糖を食べると、乳児ボツリノス症にかかる恐れがあります。1歳未満の赤ちゃんには、ハチミツや黒砂糖、またそれらが入った飲料や加工食品などを与えないようにしましょう。詳しくは市のホームページをご覧ください。



鉄分の不足を防ぐため、適切な時期に離乳を開始しましょう。離乳初期は、スプーンに慣れたり、飲み込む練習をする時期です。量にこだわらず、赤ちゃんのペースで進めましょう。食材によっても、赤ちゃんの食べやすい大きさや固さが違います。口の動かし方をよく見て、赤ちゃんの咀嚼の発達に合わせて徐々に食材の大きさや固さを変えていきましょう。

食生活のリズムは、お母さんが作ってあげることが大切です。毎日の生活の中で食事のリズムを作りましょう。決まった時間に離乳食を与えることで、生活のリズムも整います。

成長の目安

食べ方の目安

調理の形態(固さの目安)

Table with 2 columns: 1回当たりの目安量, 穀類(g), 野菜・果物(g), 魚(g), または肉(g), または豆腐(g), または卵(個), または乳製品(g)

授乳の目安

離乳初期 生後5~6か月頃

1日1回⇒2回
○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始めます。
○母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。

なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)
味付け: 調味料は必要ない

- ①食物アレルギーの心配が少ないすりつぶした10倍粥(米)1さじから始めましょう。
②お粥を与え始めて1週間ほどしたら、すりつぶしたじゃがいも、野菜、果物なども試してみてください。
③野菜類をあげ始めて1週間~10日ほどしたら、たんぱく質源をあげましょう。つぶした豆腐、白身魚(たら、塩抜きしたしらす干し)、固ゆでした卵黄などを試してみましょう。

- ・母乳
・育児用ミルク
授乳のリズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ

離乳中期 生後7~8か月頃

1日2回
○1日2回食で食事のリズムをつけましょう。
○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きます。

舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)
味付け: ほんの風味付け程度

Table with 2 columns: 全がゆ50~80, 20~30, 10~15, 10~15, 30~40, 卵黄1~全卵1/3, 50~70

- 離乳食後に与える他に
・母乳
授乳のリズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ
・育児用ミルク
1日に3回程度

離乳後期 生後9~11か月頃

1日3回
○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。

歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)
味付け: だし汁を中心に大人より薄め

Table with 2 columns: 全がゆ90~軟飯80, 30~40, 15, 15, 45, 全卵1/2, 80

- 離乳食後に与える他に
・母乳
授乳のリズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ
・育児用ミルク
1日に2回程度

離乳完了期 生後12~18か月頃

1日3回
○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

歯ぐきで噛める固さ(肉だんごくらい)
味付け: 食品の持つ味を生かしながら薄味で

Table with 2 columns: 軟飯90~ご飯80, 40~50, 15~20, 15~20, 50~55, 全卵1/2~2/3, 100

- ・母乳
・育児用ミルク
ひとりひとりの子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与えます。

離乳開始前の果汁やイオン飲料について

◆栄養学的な意義は認められていません

離乳開始前の子どもにとって、最適な栄養源は母乳やミルクです。果汁やイオン飲料を与えることにより、必要な栄養素がとれなくなる恐れがあります。必要な場合は医師の指示に従いましょう。

引用 厚生労働省 「授乳・離乳の支援ガイド」より

離乳初期(生後5~6か月頃)

Table with 3 columns: 6時, 10時, 12時, 14時, 18時, 22時

粒が残らないように、なめらかなペースト状にします。水分が少ない場合は、だし汁やさ湯を加えます。この時期の主な栄養源は母乳やミルクです。離乳食後の授乳は、赤ちゃんが欲しがらだけしっかり与えましょう。主食・主菜・副菜がそろって、ゴックンすることに慣れたら2回食に進みます。

離乳中期(7~8か月頃)

Table with 3 columns: 6時, 10時, 12時, 14時, 18時, 22時

赤身の魚や脂身の少ないささみ、牛乳も使えるようになります。卵も卵黄から全卵へと進みます。調味料も少量なら使用できます。

離乳後期(9~11か月頃)

Table with 3 columns: 7時半, 10時, 12時, 15時, 18時, 22時

お粥から軟飯が食べられるようになります。

手づかみ食べができる物を取り入れましょう。

豚肉や牛肉も使えるようになります。

授乳が減り、補食が必要になります。補食は素材に近い物を。

離乳完了期(12~18か月頃)

Table with 3 columns: 7時半, 10時, 12時, 15時, 18時, 21時

1歳を過ぎると牛乳も飲める時期です。

# 5か月頃の進め方（離乳開始1か月目）

\*初めて食べる食品は1さじずつ。赤ちゃんのペースに合わせて量を増やしていきましょう！

		月	火	水	木	金	土	日
1週間目	おかゆ（主食）	1	2	3	4	5	6	7
		10倍がゆ						
2週間目		8	9	10	11	12	13	14
		おかゆ（主食）	10倍がゆ					
	野菜（副菜）	野菜①	野菜②	野菜③	野菜④	野菜⑤	野菜⑥	野菜⑦
3週間目	おかゆ（主食）	10倍がゆ						
	野菜（副菜）	野菜①	野菜②	野菜③	野菜④	野菜⑤	野菜⑥	野菜⑦
	たんぱく質（主菜）	豆腐	たい・たら	ひらめ・さけ	卵黄	鶏肉	魚	肉
4週間目	おかゆ（主食）	10倍がゆ						
	野菜（副菜）	野菜①	野菜②	野菜③	野菜④	野菜⑤	野菜⑥	野菜⑦
	たんぱく質（主菜）	しらす	ひらめ・さけ	卵黄	鶏肉	魚	肉	肉

**最初の1週間は口にスプーンを入れ、口を閉じる練習をします。**

**主食・主菜・副菜がそろって、ゴックンすることに慣れたら2回食へ**

**注意！**  
 \*初めて食べる食品やたんぱく質は病院の開いている時間に与えましょう。  
 \*果物は甘みが強いので、与えすぎには注意しましょう。

## 手づかみ食べの重要性

前歯が生えたら手づかみ食べを

### ◆手づかみ食べとは？

…食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び、口に入れるという目と手と口の「協調運動」。

### ◆手づかみ食べにより

- 食べ物の固さ・温度・重さ確かめ、力加減の感覚を学ぶ
- 「自分で食べる」機能の発達を促す
- 前歯でかじりとり、一口の量を覚える
- 食器・食具が上手に使えるようになる

## 食物アレルギーについて

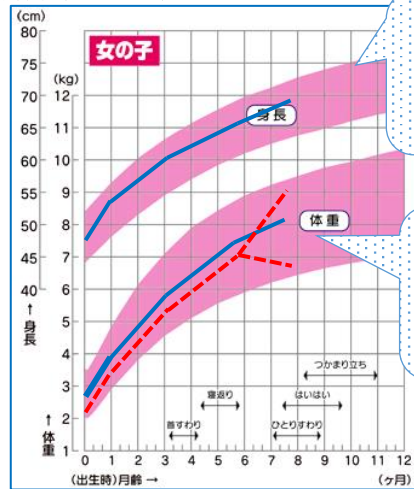
特定の食物が原因で起こるアレルギー反応で、じんましん、嘔吐、下痢などの症状が現れます。食物アレルギーが疑われる場合は、必ず医師の指示を受けましょう。

### ◆離乳食を始める前に確認を

- 両親やきょうだいの中にアレルギー体質の人がいる。
- すでにアトピー性皮膚炎と診断されている。
- 母乳やミルクを飲んだ後、アレルギー症状が出たことがある。

⇒当てはまる場合は医師に相談を！

## 成長の目安



## 離乳食を進める時の約束

- \*初めて食べる食品は小児科の診療時間に与える。
- \*最初は1さじから。食べた後の様子を必ず確認する。

食物アレルギーの予防として、離乳の開始や特定の食物摂取時期を遅らせたり、自己判断で食物を除去すると栄養バランスを悪くし、赤ちゃんの成長を損なう恐れがあります。