



離乳食開始の目安

次のような様子が見られたら、離乳食開始のサインです。

- ①生後5～6か月になっている
- ②首のすわりがしっかりしている
- ③支えてあげると座れる
- ④食べものに興味を示す
- ⑤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



などが目安になります。

赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子を見ながら、始めましょう。

離乳食スタートのポイント



- 赤ちゃんの体調がよい時に始めましょう。
- 授乳のタイミングに合わせて、1日1回の離乳食からスタートします。
- 食後に体調変化があった場合に備え、医療機関の受診ができる午前がおすすめです。
- できるだけ同じ時間帯に離乳食をあげて、生活リズムを整えると、2回食へ準備ができてきます。
- 新しい食材は1回1種類の方が、体調の変化があった場合に、原因がわかりやすいため、おすすめです。
- 食中毒予防のため、離乳食はしっかり加熱しましょう。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために1歳までは使わないでください。



はちみつ



離乳食の前に何の準備が必要？

離乳の開始前にスプーンに慣れたり、赤ちゃんに果汁などを飲ませる必要はありません。果汁は糖分が多く、飲むと食欲が抑えられ、母乳や育児用ミルクの飲む量が減ってしまうことが心配されています。

離乳食用のスプーン（くぼみが浅めのもの）の準備や、やわらかく煮た食材をつぶす調理器具を検討しておくとい良いでしょう。











離乳初期の進め方


- おかゆ（つぶし）1さじから始めましょう。
- 様子を見ながら量を増やしていきましょう。
- 慣れてきたら、野菜や果物、さらに豆腐や白身魚、固ゆで卵黄など種類を増やしていきましょう。
- 離乳食の後は、母乳や育児用ミルクを十分に飲ませましょう。

進め方の例 （少しずつ量を増やしていきましょう）





	1週目		2週目		3週目	
	前半	後半	前半	後半	前半	後半
つぶしがゆ	 ×1	×2~3	 ×3	×4	 ×4	×5
野菜			 ×1	×2	 ×2	×3
豆腐・白身魚					 ×1	×1

初めは、離乳食を飲み込むこと、食べ物の舌ざわりや味に慣れることが目的です。
目安通りに進まなくても、焦らずに！

 1さじ(5ml) = ベビースプーン2~3さじ

5~6か月頃の食材例

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
米	かぼちゃ 人参 かぶ	絹ごし豆腐・きなこ
じゃがいも	ほうれん草 小松菜	白身魚（タイ、ヒラメ、
さつまいも 	大根 白菜 キャベツ	 カレイなど）
食パン	玉ねぎ トマト	しらす干し
うどん・そうめん	りんご バナナ	固ゆでたまごの卵黄

やわらかく煮たり、ゆでたりして、つぶすのが基本です。
ゆで汁などで伸ばして、プレーンヨーグルト程度のとろみに調整します。

初期の頃のポイント！

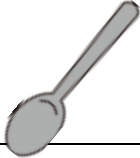

- 赤ちゃんにも好みがあります。量が増えなくても、新しい食材にチャレンジしてみてもよいでしょう。
- 最初は素材の味を大切に、味つけはしなくてもよいです。赤ちゃんがあまり食べないようであれば、だしを効かせてみたり、複数の食材と一緒に調理してみてもよいでしょう。
- 食べない時は、赤ちゃんの気持ちになって考えてみましょう。
眠いタイミング？ お腹が全く空いてない？ お腹が空きすぎてご機嫌悪い？



離乳食の進め方の目安



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。

	離乳の開始			離乳の完了
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
 食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○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。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量				
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	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 (g)		10～15	15	15～20
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	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。 	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

つぶしがゆは、ヨーグルト状のおかゆです。全がゆは、5倍がゆです。

- ・魚や肉はパサパサしがちで食べにくいいため、片栗粉でとろみをつけたり、じゃがいもやかぼちゃと一緒に調理すると食べやすくなります。
- ・調味料（少量の塩・醤油・みそなど）も、食べ具合を見ながら使用を検討してもよいです。味つけ具合はベビーフードを参考にしてみてください。
- ・9か月頃から少量の油やバターも使用できます。炒め煮などもおいしく仕上がります。
- ・牛乳は7か月頃からミルクスープなど加熱して使用できます。
飲用としては1歳過ぎをおすすめします。





離乳食の気をつけポイント

赤ちゃんって貧血になるの？

6か月頃になると鉄が不足しがちになるとの報告もあります。不足すると発育や脳の発達にも影響があるとされています。鉄を多く含む食材を意識的に離乳食に取り入れるようにしましょう。

- ・初期：小松菜・ほうれん草などの青菜類・きなこ・卵黄
- ・中期：赤身魚（かつおやまぐろ）・納豆・高野豆腐
- ・後期：豚肉や牛肉の赤身部分・レバー（レバーはベビーフードなど手軽なものを利用してよいです。しかし、レバーはビタミンAが多いので適量にしましょう。）

肉や魚が苦手な赤ちゃんにはとろみをつけて、食べやすくしてみましょう。

鉄はビタミンC（果物・野菜）と一緒にとると吸収がよくなります。

出産で鉄を赤ちゃんにあげたお母さんも、是非しっかり食べて、みんな元気に！



食物アレルギーが心配です！

特定の食べものを食べた後にアレルギー反応を引き起こす場合を食物アレルギーといいます。症状としては皮膚のかゆみ・発赤などの皮膚症状が多く、腹痛、下痢、咳、ぜん鳴（ゼーゼー）や呼吸困難、ショック症状など多様です。

0歳児は原因食物として鶏卵・牛乳・小麦の割合が高いです。



離乳食をゆっくりスタートした方がよいのか、鶏卵などはしばらくあげない方がよいのかな？と心配な気持ちもあるかと思います。しかし、このようなことをしても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的な根拠はありません。離乳食を開始する時期やチャレンジする食材については、標準的な時期・内容で始めましょう。ご家族がアレルギー体質であるなど心配な場合は、医師に相談することをおすすめします。

離乳食教室のお知らせ



立川市では2種類の離乳食教室を開催しています。

- ・らくらくゴックン（離乳食準備教室）4～5か月児向けの内容
- ・カミカミ教室（離乳食後期教室）8～10か月児向けの内容

詳しい内容・日程は、ホームページまたは広報紙をご確認ください。

