

離乳食の進め方

《離乳中期（生後7～8か月頃）》

離乳食を開始して1～2か月のこの時期、お子さんは離乳食に少しずつ慣れてきたでしょうか。5～6か月頃の離乳食に慣れてきたら、次のステップに進めていきます。



1 進め方の目安

離乳食開始後、1か月程度過ぎたら1日2回食へすすめます。

(単位：g)

	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	◆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。 ◆家族一緒に食卓を囲み、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、生活のリズムを整える。 ◆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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
1回あたりの目安量	穀類	全がゆ 50～80	軟飯 80～ご飯 80	
	野菜・果物	20～30	30～40	40～50
	魚	10～15	15	15～20
	または肉	10～15	15	15～20
	または豆腐	30～40	45	50～55
または卵	卵黄1～全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個	
または乳製品	50～70	80	100	

※食事は個人差も大きく上記の量はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。食事を楽しみ、無理強いすることは避けましょう。

口の中の機能

7～8か月頃になると、舌と上あごを使って食べものをつぶす動きを覚えていきます。また、つぶした食べものをひとまとめにする動きも覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなどの工夫も必要です。

イスに座れるようになったら、足が床やイスの足置きなどにつくようにしてあげると、あごに力が入りやすくなり、つぶしやすくなります。

食べさせ方

○ 平らなスプーンを下くちびるの上に乗せる



○ 上くちびるが閉じるのを待つ



○ 口角が左右対称に横に引っ張られ、顎が上下に動き、モグモグするのを確認する

※ 口の中に食べものをため込むと、つぶしにくく、飲み込みにくくなります。

また、口に運ぶペースが速いと、丸のみの原因になりやすいです。

口の中が空になってから、次の離乳食を口に入れてあげるよう注意しましょう。

2 授乳

母乳または育児用ミルクは離乳食の後にお子さんが飲みたい分だけ与えましょう。
また、離乳食後とは別に、母乳はお子さんが欲しい分だけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。

※ 離乳食の量が増えてくると、食後の授乳量が減ってくるお子さんもいます。
授乳量や食事量が足りているか心配なときは、お子さんの体重・身長が発育曲線のカーブに沿って伸びているかを確認してみましょう。

3 味付け

素材の味やだし汁または野菜スープなどのうまみを生かして与えるのが基本です。
調味料を使うときは、風味づけ程度にします。また、バターやサラダ油などの油分も少量であれば使用できます。

大人の食事から、調味する前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れて、食品の種類や調理方法が多様となるように心がけることも大切です。

4 食品の進め方



穀類

○ 米

7倍がゆ（米1：水7）～全がゆ（5倍がゆ 米1：水5 ※ご飯の煮返しでも良い）

※ 5～6か月頃はおかゆに野菜などを入れた「おじや」が多くなりがちですが、米がゆ単独の味に慣れさせることも大切です。

○ パン

小さくちぎり、ミルクや牛乳、スープでさっと煮るか浸します。

※ 牛乳は必ず加熱して使用します。

○ 芋類

じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋などを蒸したり、薄味で煮たものをやや粗めにつぶし、湯や煮汁で調整します。

○ 麺類

そうめん、うどん、マカロニ、細めのスパゲティが使えます。
軟らかくゆで、米粒大に細かく刻んで使用します。

○ コーンフレーク

プレーンタイプを細かく砕き、牛乳を加えてひと煮立ちさせて使用します。

※ 食物繊維が摂れるため、排便を促す作用があります。

○ 麩

だし汁や薄味の味噌汁、スープなどで柔らかく煮て使用します。

すりおろして使うととろみ付けにもなります。

野菜

ほとんどの野菜が使用できます。特に、緑黄色野菜を積極的に使うようにしましょう。
調理方法は、大きめ（ひと口大）に切ったものを、舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、粗めにつぶしたり、さいの目切りにしたりします。



※ 小さくしすぎると、そのまま飲み込めてしまい舌でつぶすことが難しいので、丸のみの原因になりやすいです。柔らかくなる食材は大きさを工夫してみましょう。

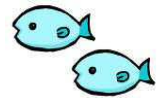
果物

甘みのあるものが多く食べさせやすいですが、他の食品とのバランスや組み合わせもみながら、与えすぎないように気をつけましょう。

海藻類

細かくもんだ海苔、軟らかく煮て刻んだわかめなどが少なから食べられます。

たんぱく質性食品



○ 魚類

白身魚（たいやかかれいなど）に慣れたら、赤身魚（マグロやカツオなど）へと種類を増やします。
ソース類で和えたりシチュー等に入れると、パサつきや魚の臭みを抑えられます。
また魚の缶詰（鮭の水煮缶、ツナの水煮缶など）を細かくほぐし野菜を加えて使うこともできます。

○ 肉類

最初は脂肪分が少なく消化吸収がよい、鶏ささみがオススメです。
ささみは包丁で叩いてひき肉状にして使います。
食べにくい場合は、冷凍したささみをすりおろして調理すると、口当たりが滑らかに仕上がります。
慣れてきたら、鶏むね肉や鶏もも肉も試していきましょう。

○ 豆・豆製品

納豆は細かく刻んで加熱します。（炒め煮、納豆汁、おじやなど）
高野豆腐は、すりおろし、米がゆや野菜の含め煮、みそ汁などに入れて加熱します。



○ 卵

固ゆでの卵黄 ⇒ 全卵 ⇒ 卵白 の順番で進めます。

※ 卵白は卵黄に比べてアレルギー症状を起こしやすいことが多いので、卵黄が大丈夫かを確認してから全卵、卵白の順に進めるのが望ましいです。

○ 牛乳・乳製品

牛乳はパンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に加熱して使います。
プレーンヨーグルトや脂肪分の少ないカッテージチーズやパルメザンチーズなども使えます。

《参考》

フォローアップミルク

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。
離乳食が順調に進まず、鉄の不足などが心配される場合や適当な体重増加が見られない場合に、必要に応じて活用することを検討してください。

5 離乳食のメニュー



☆ 白身魚のおろし煮 ☆

白身魚・・・1/2切
大根おろし・・・適宜
だし汁・・・適宜
しょうゆ・・・数滴
片栗粉、水・・・適宜

- ① 白身魚はゆでて骨や皮を取り除き、ほぐしておく。
- ② ほぐした魚を鍋に入れ、大根おろし、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ しょうゆで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



☆ アップルポテト ☆

りんご・・・1/4個
さつまいも・・・1/4本

- ① りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにする。
- ② さつまいもは皮をむき、いちょう切りにし、水にさらす。
- ③ ①②を鍋に入れ、ひたひたになるくらい水を加え、柔らかくなるまで煮る。



☆ 白身魚のクリーム煮 ☆

白身魚・・・1/2切
人参・・・適宜
バター・・・10g
小麦粉・・・小さじ2 (6g)
牛乳・・・大さじ5 (75cc)

- ① 白身魚はゆでて骨や皮を取り除き、ほぐしておく。
- ② 人参は皮をむいてすりおろす。
(ほうれん草を使用する場合は、軟らかくゆでて、葉先をみじん切りにする。)
- ③ 鍋にバターをとかし、小麦粉を入れてよく炒め、牛乳を入れてのばし、ホワイトソースを作る。
- ④ ホワイトソースの中にほぐした魚、野菜を入れ、ひと煮立ちさせる。

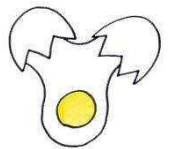
※泡だて器を使うと便利です。
とりわけしたら大人用には、塩、コショウ、コンソメなどを足すと美味しくなります。



☆ 茶碗蒸し ☆

卵・・・1/2個
だし汁・・・大さじ5 (75cc)
しょうゆ・・・数滴

- ① 卵をよく割りほぐし、だし汁としょうゆを少々加えてかき混ぜ、裏ごしする。
- ② 蒸気の上上がった蒸し器で10～15分蒸す。



【参考】

厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」