

離乳食の進め方

《 離乳初期（5～6か月頃） 》

1 離乳とは

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事（幼児食）が食べられるようになるプロセスのことです。

なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたときに離乳の開始となり、食べ物を飲み込んだりかみつぶしたりできるように練習していきます。

2 離乳の開始の目安

月齢

生後5～6か月頃

発達

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができ、5秒以上座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

※月齢・発達はあくまでも目安であり個人差があるので、子どもの様子をよく観察しながら「食べたがっているサイン」に気がいたら始めましょう。



その他

- 子どもの体調・機嫌がよい
- かかりつけの病院が開いている日から開始する
- 食べる時間は午前中

※ 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。

3 初期（生後5～6か月頃）のポイント

- 離乳食を飲み込む
- 舌ざわりや味に慣れる
- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつから始める
- 母乳又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る

食べさせ方

- ① 膝に抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾ける
↓
- ② スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ
↓
- ③ 離乳食をゴックンと飲み込み、口の中から離乳食がなくなったら次へ

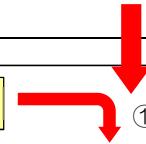
※うまく飲み込めず、口から出てきた離乳食はスプーンですくい口の中へ戻してあげましょう。



離乳の進め方の目安

(単位: g)

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	
ポイント	◆子どもの様子を見ながら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だけ与える。	◆1日2回食で食事のリズムをつける。 ◆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、自分で食べる楽しさを増やす。	
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	歯ぐきでかめる固さ	
1回あたりの目安量	穀類	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 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	



1さじとは
離乳用のスプーン 

- ① つぶしがゆ → ①に慣れてきたら
- ② おかゆ + 芋、野菜、果物 → ②に慣れてきたら
- ③ おかゆ + 芋、野菜、果物 + 豆腐、白身魚、固ゆでの卵黄

食品の進め方

※ 調理の基本は「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」ことです。
水分量やとろみ加減などは、子どもの様子を見ながら調節しましょう。

【穀類】

- おかゆ (10倍がゆ ⇒ 米1 : 水10)
米粒をていねいにすりつぶして与えます。
慣れてきたら、水分量を減らしたり、つぶし方を少し粗くしましょう。

【芋類】

- 芋 (じゃがいも、さつまいも)

【野菜・果物】

- 野菜① (セシイの少ない野菜)
にんじん、かぼちゃ、だいこん、かぶ、トマト (皮と種は除く) など

- 野菜② (①の野菜になれたら)

ほうれん草 (葉先の部分)、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー (花の部分) など

- 果物 (りんご、バナナ、オレンジなど) ※果汁を使用する場合は、倍以上に薄める

【タンパク質性食品】

- 豆腐、きなこ

- 白身魚 (たら、かれい、たい、しらすなど)

魚は加熱すると身が固くなるので、よくつぶしておかゆや野菜に混ぜたり、汁ものに入れたり、とろみをつけるなどして工夫が必要です。
しらすは湯をかけるなどして塩分を除いてから使用しましょう。

- 卵 (卵黄)

固ゆでにした卵黄を少量ずつスープでのばしたりおかゆや野菜に混ぜて与えます。



離乳食に慣れてきたら、パン、麺類 (乾麺)、麩も使用できます

注 意 点

- ◆ はちみつ・・・乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまでは与えない
- ◆ 卵・・・・・・固ゆでの卵黄 ⇒ 全卵 ⇒ 卵白 の順番で進める
(卵白は卵黄に比べてアレルギー症状を起こしやすいため)
- ◆ 牛乳・・・・・・離乳食作りの材料としては1歳前でも使えますが、そのまま飲むのは、1歳を過ぎてからにする(鉄欠乏貧血予防のため)

味つけ

- 離乳食開始時に調味料は必要ない
- 素材の味やだし汁などのうまみを上手に利用する
- 離乳が進み味をつける場合も、素材の味を生かしながら薄味にする

量

- 食べる量は個人差がある
- 量よりも離乳食に慣れることが大切な時期

成長の目安

- 発育曲線のグラフに体重・身長を記入して、発育曲線のカーブに沿っているか確認する
- 体重増加が見られず発育曲線からはずれていく場合や、発育曲線から大きくはずれるような急激な体重増加が見られる場合は、医師に相談しその後の経過をみる

4 衛生面

- 調理前や食べる前には十分に手洗いをする
- 調理器具や食器は丁寧に洗い、必要に応じて消毒する
- 新鮮な素材を選ぶ
- 消費期限や賞味期限、食品の表示などを確認する

味見をしましょう

離乳食の味や固さなどの確認とともに、腐敗なども確認することができるため、子どもに与える前に大人が一口味見を！

5 ベビーフード

- 子どもの月齢や固さのあったものを選ぶ
- 離乳食を手づくりする際の参考にする
- 用途にあわせて上手に選択して利用する
- 料理や食材が偏らないよう、原材料等を確認して他の食材や料理と組み合わせる
- 開封後の保存に注意し、食べ残しや作り置きは与えない



6 フリージング

- 十分に冷まし、1回の分量で小分けにし、ふたつきの容器やラップなどを利用し、他のものと触れないようにする
- 使用の際は、鍋に入れて火を通すか、電子レンジで解凍・加熱をしっかりと行う
- 一度解凍したものは再冷凍しない(細菌が増殖しやすいため)
- 一週間程度を目安に使い切る

大人の食事からの取り分け

フリージングの活用のほか、大人の食事から取り分けできるものを上手に利用することで、調理時間の短縮や手間を省くことができます。

7 離乳食のメニュー

☆ カップがゆ ☆

米・・・大さじ1
水・・・大さじ10



- ① 米はよく洗い、米1に対して水10の割合でカップに入れる。
- ② 水を入れた鍋の中に①のカップを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、30～40分煮て、5分蒸らす。

※直接鍋で炊いたり、炊飯器を用いたり、また大人用に炊いたごはんの水やお湯を加えて加熱するなど作り方は色々あります。

☆ トロトロりんご果汁 ☆

りんご果汁・・・大さじ3
水・・・・・・・・大さじ4
片栗粉・・・・・・・・小さじ1



- ① りんごは芯をとり、皮をむいてすりおろし、果汁を絞る。
- ② 鍋に果汁、水、片栗粉を入れ、よく混ぜて粉を溶かす。
- ③ 木べらでかき混ぜながらトロミがつき透明感がでるまで加熱する。

☆ フルーツパンがゆ ☆

食パン・・・1/2枚
水・・・・・・・・パンが浸るくらい
オレンジ絞り汁・・・大さじ2

- ① 食パンはミミを取り、細かく刻む。
- ② 鍋に食パンと水を入れ、弱火にかけ、つぶしながら煮る。
- ③ 火を止める直前にオレンジの絞り汁を加え、さっと煮て火を消す。

☆ 野菜スープ ☆

じゃがいも、人参、玉葱・・・適宜
水・・・・・・・・・・・・・・適宜



- ① 野菜は適当な大きさに切る。
 - ② 鍋に①の野菜を入れ、水を加えてコトコトと煮込む。
- ※ 野菜はアクがなく、煮つぶれやすいものを選びましょう。
- ※ 煮た野菜はつぶしてスープでのぼし離乳食にしたり、大人用のスープやみそ汁などにアレンジできます。

☆ 豆腐のすり流し汁 ☆

豆腐・・・・・・・・3センチ角
だし汁・・・大さじ2
片栗粉・・・適宜
水・・・・・・・・適宜



- ① 豆腐はさっと湯通しして裏ごす。
- ② ①にだし汁を加えて、弱火で煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ かぼちゃがゆ ☆

10倍がゆ・・・こども茶碗半分
かぼちゃ・・・1口大1切れ

- ① 10倍がゆをすり鉢で粒がなくなるまでよくすりつぶす。
- ② かぼちゃはやわらかくゆで、皮をむいて裏ごす。
- ③ かゆに②を混ぜ、さっと火を通す。

【参考】

厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」