

## 離乳食の進め方

初期(5~6か月)から中期(7~8か月)まで

三田市こども家庭支援センター 母子保健担当  
(総合福祉保健センター2階)

## 離乳食開始の目安

生後5~6か月頃になったら、

以下のようなサインを目安に始めましょう。

- 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
  - 大人が食べているところをじっと見るようになった
  - 食べ物を見せると、よだれが出る・口を開ける
    - ・もぐもぐ動かす
  - 首がすわって寝返りができ、5秒以上座ることができるようになったら
- \* 5秒はあくまで目安です。  
支えるとしっかり座れるようになったら離乳食を開始して大丈夫です。

早く開始

→小児肥満のリスク

遅く開始

→くる病や貧血のリスク

\* 適切な時期に離乳食を開始しましょう!

果汁

離乳開始前に、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

## 離乳食の食べさせ方

### ☆自分で座れるようになるまで☆

膝の上に抱き、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。



飲み込みやすい角度  
→口を開けたときに、舌が床と並行になるくらい

### ☆1人で座れるようになったら☆

ベビーチェアなどに座らせあげるとよいでしょう。その際は、足裏が床やいすの補助板につく安定した姿勢にしましょう。



スプーンは下唇に軽くのせ、こどもが上唇でとりこんだらまっすぐ引き抜く。  
口の奥に入れたり、上唇や上あごにこすりつけないようにする。



食べ物はスプーンに山盛りのせず、ポウルに半分程度のをせましょう。山盛りになると丸のみの要因に!

## 離乳初期(生後5~6か月)

【回数】 1日1回



【形態】 ゆでてなめらかにすりつぶした状態にし、ポタージュスープやヨーグルトくらいのかたさにする。

【授乳】 母乳やミルクは授乳のリズムに沿ってこどもが欲しがるとまに。離乳食の後は、母乳またはミルクをあげる。

\* 初めて食べる食材は、アレルギー症状が出た場合、すぐに医療機関を受診できるよう、診療時間内にあげる。



## 開始から1か月の進め方

1 週 目	<b>10倍がゆ</b> 離乳食用スプーン1さ じから開始	毎日1さじずつ増やすイメージ。こどもの様子を見ながら徐々に量を増やす。 よく食べる場合は、少し早めてもOK。 嫌がる場合は、焦らずにゆっくりと、赤ちゃんのペースで。
2 週 目	10倍がゆ <b>+すりつぶした野菜</b>	10倍がゆに慣れてきたら、加熱してペースト状にした野菜や芋を1さじずつ足す。 <b>にんじん、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、ほうれん草、玉ねぎ、ブロッコリー</b> など 
3 4 週 目	10倍がゆ <b>+すりつぶした野菜</b> <b>+すりつぶした</b> <b>豆腐、白身魚、卵黄</b>	おかゆは9倍8倍と徐々に水分量を減らす。野菜や芋に慣れたら、たんぱく質を足す。 <b>豆腐</b> ：ゆでて(もしくはだしで煮て)すりつぶす。 <b>白身魚</b> ：ゆでてすりつぶし、だしを少量ずつ加えてぼつりとさせる。 食べづらい場合は、水溶性片栗粉でとろみをつける。 <b>卵黄</b> ：固ゆでにしたゆで卵の卵黄を、だしのばしたり、おかゆに混ぜる。 <b>卵は初期から食べる方がアレルギーの発症リスクが低下!</b> 

\* 10倍がゆ = 米1に対し、10倍の水で炊いたおかゆ。炊いたごはんからおかゆを作る場合は、ごはんの5倍の水で炊く。

## 離乳食開始時の進め方の目安

	1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	8 日 目	9 日 目	10 日 目	11 日 目	12 日 目	13 日 目	14 日 目	15 日 目	
かゆ																
つぶし 野菜	離乳食用スプーン1杯分															
	小さじ1杯分 =															

\* この表はあくまで目安です。離乳食初期は、離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味になれることが主な目的です。食べる量はあまり気にせず、少しずつ母乳、育児用ミルク以外に慣れていきましょう。

## 離乳中期(生後7~8か月)

【回数】 1日2回

(離乳食開始して1か月经ち、慣れてきたら)

【形態】 ゆでて(煮て)細かいみじん切りにするか、フォークなどで荒くつぶし、舌でつぶせる豆腐くらいのかたさ。

【授乳】 初期と同様、離乳食の後は、母乳またはミルクをあげる。それ以外は

【母乳】は授乳のリズムに沿ってこどもが欲しがるときに

【ミルク】は1日3回程度あげる



## 7~8か月の離乳食

主食	 7倍~ 5倍がゆ(全粥)	おかゆの水分量を減らしていく。 やわらかく炊けていれば、米粒をつぶさなくてもOK。
副菜	 野菜 海藻(わかめ)	ごぼうやきのこなどの食物繊維(不溶性)が多い野菜や、香りが強い野菜以外はOK。葉物は口の中でつぶしづらいので、繊維を断ち切るように、縦横に包丁を入れたり、とろみをつけると食べやすい。
主菜	 大豆製品 魚 卵 肉 乳製品	<b>大豆製品</b> ：豆腐の角切り、きなこ、納豆(加熱して刻む)、高野豆腐(そのまますりおろして汁物や煮物に加える) <b>魚</b> ：白身魚や赤身魚をゆでて(蒸して)ほぐす。 ツナや鮭の水煮缶などをほぐして使ってもよい。 <b>卵</b> ：卵黄の次は全卵を試す。 溶きほぐして野菜の卵とじや雑炊、スープなどにする。 <b>肉</b> ：レバーペースト、凍らせてすりおろしたり細かく刻んださきみを煮る。 <b>乳製品</b> ：少量の牛乳でミルク煮や、とろみをつけてシチュー風にする。 パンがゆやマッシュポテトにも使える。

\* 基本的に調味料は使わないが、食べが悪くなったり、マンネリ化したときは、醤油や味噌、砂糖などを風味づけ程度に使ってもよい。

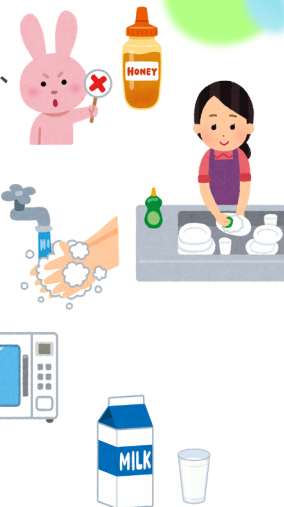
## 中期(7~8か月)の量・形態の目安



写真におかゆを加えると、1食分の目安になります。

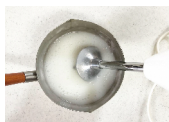
## 離乳食の注意点

- はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎてからあげる。
- 食材、手指、調理器具を清潔にし、1歳ごろまでは加熱を！
- 離乳食を冷凍した場合は、必ず再加熱！  
冷凍した食材は2週間以内に食べきる。  
食べ残しは必ず廃棄する。
- 牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてから。  
中期(7~8か月)から、離乳食作りの材料としてはOK！



## 離乳食の便利な作り方

- ハンディブレンダーを使うと、簡単になめらかなペースト状に！
- だしパックにカットした野菜を入れ、1つの鍋でまとめて茹でる。  
茹で汁は、野菜だしとして製氷皿で凍らせ、次の離乳食作りに活用！
- 大人のご飯を炊くときに、小さな耐熱容器におかゆの分量の米と水を入れ、一緒に炊くこともできる。おかゆのみ炊飯器でつくる場合は、おかゆモードで。
- 炊飯器でにんじん、じゃがいもなどを入れて、ひたひたに水を加えてスイッチオン！お米の上に、アルミホイルか耐熱ラップに包んだ野菜をのせて、一緒に炊いてもOK！



## 味付けや量に悩んだときは・・・

- 味付け、かたさはベビーフードも参考に♪  
ただし、ベビーフードは製造上やわらかめのできるがあるので、  
家庭で作るときは、少し固め・大きめを意識しよう。
- 量は個人差が大きい！目安量はあくまで目安。  
あまり気にせず、こどもの食べる量にあわせる。  
成長の目安は、母子健康手帳の成長曲線のカーブに沿っていればOK！

