

# 離乳食講習



## 今治市中央保健センター

### ◎離乳食は食事に慣れるための練習です！

- ・母乳・育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程を「離乳」といい、この間の食べ物を「離乳食」といいます。

### ★離乳食の基本

**【開始】** 生後5～6か月頃を目安にはじめましょう。  
はじめはアレルギーの心配の少ないお米(おかゆ)から。

- 〈注〉①スープ、おもゆなど単に液状の物を与えても、離乳の開始とはいいません。  
②離乳の開始前に果汁を与えることは、栄養学的な意義は認められていません。  
③スプーン等の使用は離乳の開始以降でかまいません。

#### \* 離乳食をスタートするサイン

- 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。  
(⇒哺乳反射の減弱)



**【完了】** 栄養の大部分が母乳・ミルク以外の食べ物から摂れるようになります。

生後12～18か月頃が目安。

〈注〉母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。食事が1日3回食となり、その他1日1～2回の間食を目安とします。また、離乳が完了したからといって、すぐに大人と同じものが食べられるわけではありません。

**【食べ物】** ①月齢や口腔内の発達に合わせた固さ、種類のものを。

②味つけは3回食が始まった頃からにしましょう。

★だしを使って素材を生かす調理を。

③栄養バランスを考えた献立にしましょう。



## ★最初の1か月はこんな風に・・・

| 日数    | 1日      | 2日                | 3日                       | 4日       | 5日       | 6日       | 7日       | 8～10日    | 11～13日   | 14～16日   | 17～18日   | 19～20日   | ・・・      | 30日      |
|-------|---------|-------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 穀類    | 1 spoon | 1 spoon           | 1 spoon                  | 2 spoons | 2 spoons | 2 spoons | 3 spoons |
| 野菜類   |         |                   | Tomato, Broccoli, Carrot |          |          |          |          | 1 spoon  | 2 spoons |
| タンパク質 |         | Tofu, Salmon, Egg |                          |          |          |          |          |          | 1 spoon  | 2 spoons |

\*新しい食品は1さじから始めましょう。

\*量はあくまで目安です。

赤ちゃんの食べ具合や成長曲線を見ながら進めていきましょう。

# ★離乳食の4つのステップ

## ◆STEP1 離乳初期（5～6か月頃）

回数：最初の1ヶ月は1日1回→その後2回へ

形態：なめらかにすりつぶした状態

かたさの目安：ポターージュ

授乳回数のうち1回を離乳食に。

食後は欲しいだけ母乳またはミルクをあげましょう。

慣れてきたらタンパク質の食品も少しずつ試してみましょう。（豆腐・白身魚・卵黄等）

## ◆STEP2 離乳中期（7～8か月頃）

回数：1日2回

形態：大人の指でつぶせるかたさ

かたさの目安：豆腐

乳製品はこの時期から。食べられる食材が増えるので、いろいろな味を体験させてあげましょう。

舌の動き



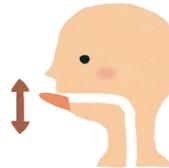
前後に動くのみで、ゴックンと飲み込む。

食べさせ方



下唇をスプーンでつついて口の中にとり込ませ、口を閉じたら水平に引き抜く

舌の動き



上下に動くように舌を上あごに押し付けてモグモグと咀嚼する。

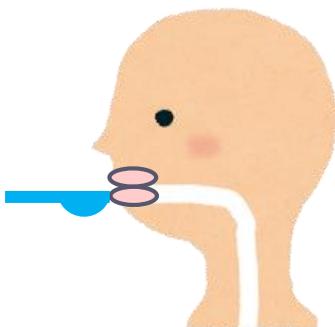
食べさせ方



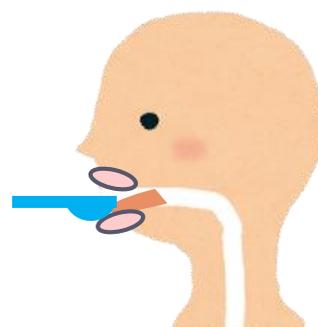
下唇にスプーンをのせて待ち、上唇で口の中に取り込んだら引き抜く。

## 食べさせ方について

①下唇にスプーンをのせる



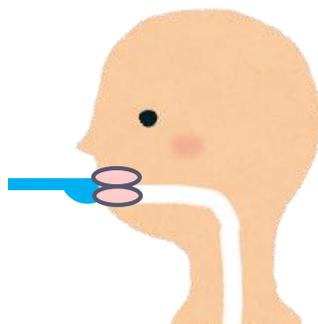
②口が開いたら舌先に置く



③水平に引き抜く

5～6か月：口が閉じてから

7～8か月：上唇で口の中に取り込んでから



**NG !**

- × 奥までスプーンを押し込む
- × 上唇の方向へ引き抜く

### ◆STEP3 離乳後期（9～11か月頃）

回数：1日3回

形態：歯ぐきでつぶせるかたさ

かたさの目安：バナナ

鉄分が不足しやすい。鉄分を含む食品を意識して摂りましょう。

偏りなく様々なものを食べることが大切。左右に動くようになる。食べ物を歯茎へ送り、カミカミと噛む。

舌の動き



食べさせ方



自分で食べるという動きが始まる。手で持ちやすい食べ物を置いて食べる意欲を促す。

### ◆STEP4 離乳完了期（1歳～1歳半頃）

回数：1日3回

その他、間食(補食)を1～2回

形態：歯ぐきで噛めるかたさ

かたさの目安：肉だんご

3食で足りない場合は食間に補食を。

手づかみ食べを通して自分で食べる意欲を支援しましょう。

舌の動き



舌もあごも自由に動かせるようになり、パクパク食べる。

食べさせ方



体はまっすぐ。ひじがテーブルにつく程度の高さが目安になる。足裏がつくようにいすに座る。

## 「手づかみ食べ」について

この時期は「自分でやりたい」という欲求が出てくるころです。食事も「自分で食べたい」と手づかみ食べを始めます。手づかみ食べは「自分で食べる」機能の発達のための入口です。

### ★「手づかみ食べ」は、目・手・口の協調運動！

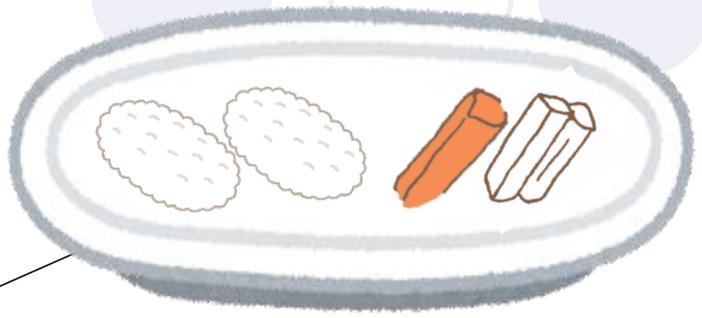
- 目で、食べ物の位置や大きさ・形などを確かめる。
- 手でつかむことで、食べ物の固さや温度を確かめ、どの程度のかで握れば適当であるかという感覚を覚える。
- 口に運び、前歯で噛みとることで、口に詰め込みすぎたり、食べこぼしをしながら一口量を覚える。

目・手・口の協働ができてくると、スプーン・フォークなどの道具も上手に使えるようになります

# 手づかみ食べのポイント

汚れてもいいエプロン

足裏は床や台につくようにしましょう



初めはスティック状のゆで野菜などからスタート



慣れてきたら小判型などの形状に。最初は菌茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどもいいでしょう。

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽

参考:こども家庭庁ホームページ

## 離乳食の次は幼児食を！

離乳食によって、食べ物を食べることに慣れ3度の食事から栄養をとれるようになったものの、咀嚼機能はまだ発達段階です。離乳食から大人の食事へと移行していきましょう。

### 幼児食のポイント

1. 味つけは大人の半分くらいの薄味に
2. 歯が生えそろう3歳ごろまで
3. 新しい食べ物に慣れさせよう



噛む力が合っていないと・・・

- 口の中に溜めこむ
- 水をたくさんほしがる
- すぐに飲み込む→丸のみの傾向に

食べにくい食品の例  
弾力性が強い:イカ・タコ  
ペラペラと薄い:葉物野菜  
皮が口の中に残る:豆

## ★食器の消毒について

抵抗力の少ない赤ちゃんですが、5～6ヵ月ごろになると指しゃぶりを頻繁にしたり、おもちゃをなめるなど外部の雑菌に対して少しずつ抵抗力がついてきます。

食器についても清潔にすることが基本ですが、大人と同じように洗剤でよく洗ってしっかり乾燥すれば問題はないでしょう。

## ★具合が悪くなったら・・・

“おかしい”と思ったら早めに病院に。水分が失われがちなのでこまめに水分補給をしましょう。離乳食については無理に食べさせる必要はありません。食欲に応じて消化によいものを少しずつたべさせてあげましょう。離乳食を一時中断した場合は形態を一つ前の段階に戻して様子をみましょう。

## ★食物アレルギーについて

自己判断はやめ、必ず専門医を受診しましょう。勝手な判断で必要以上に食べものを除去するのは栄養不足につながりますので避けましょう。

## ★離乳食をあげるときは・・・

### ●ママがイライラしない

赤ちゃんに伝わり、食事の雰囲気損なってしまいます。

### ●赤ちゃんの様子を観察（コミュニケーションを大切に）

笑いかけたり積極的に声をかけたりすることが赤ちゃんのコミュニケーションの基礎をつくれます。

### ●ほかの子と比べない

赤ちゃんは個人差が大きいもの。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整してあげましょう。

### ●食べる楽しさを教える

赤ちゃんの「食べたい」という気持ちを大切にしてください。



## ★食事のしつけは0歳から



遊び食べや偏食、少食などの困った習慣が身につかないように心を配りましょう。そのためには無理強いを避け、1食くらいは食べなくても『次回に食べればよい』くらいの気持ちの余裕をお母さんが持ってしつけましょう。

- ①食事時間はなるべく毎日同じにして、生活リズムをつけましょう。
- ②テレビを見ながらの食事はやめましょう。
- ③赤ちゃんにも「いただきます」「ごちそうさま」の声をかけてあげましょう。
- ④食事時間は30分をめやすにして、遊びはじめたら片付けましょう。
- ⑤1歳をすぎた頃から、コップで飲ませましょう。
- ⑥食事の前後には、蒸しタオルで赤ちゃんの手や口のまわりをふいてあげましょう。さっぱりした感じを覚えさせることが大切です。

**離乳食は長くても1年  
楽しく、気軽に作りましょう♪**

**悩みごとがあれば、  
いつでもご連絡ください！**



簡単レシピや健康に関する情報を発信中  
👉 今治市健康推進課Instagramはこちら

今治市中央保健センター TEL0898-36-1533



# だしについて

## ★だし汁・スープの作り方

水5カップ（1ℓ）に対して・・・

### ● かつおだし

・かつおぶし 20g

『だし』をとってみましょう！  
まとめて作って、冷凍保存しておくとお便利です。



水を沸騰させ、かつお節を一度に加え、少し沸かして火を止める。



かつお節が下に沈むタイミングをみはからって静かにこす。



製氷皿等で小分けにすると使いやすいです★

### ● 洋風スープ

- ・鶏がら 1羽分
- ・野菜類 100g前後（玉ねぎ・ねぎ・にんじんなど）

\*鶏がらはぶつ切りにして、熱湯でゆがく。野菜は乱切りにする。深鍋に鶏がら、野菜を入れて火にかけ、煮立ったら弱める。アクをすくいながら2時間くらいコトコト煮る。短くても30分煮る。火を止めて冷まし、脂肪が浮いたらすくい、こし器でこす。

## ★汁物 塩分量の目安・・・

### ● 0.5% みそ汁

- ・だし汁 3カップ
- ・合わせみそ 20g（大さじ1強）



### ● 0.5% すまし汁

- ・だし汁 3カップ
- ・塩 小さじ1/3
- ・うす口しょうゆ 小さじ1

# 参考資料

## 離乳食の基本！ ★ おかゆの作り方

### \* 10倍がゆ



米から

材料：米 ¼ カップ、水 2½ カップ

- ①鍋にといた米と水を入れて火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で約20分煮る。
- ②火を止めて、7～8分ほど蒸らす。冷めたらなめらかになるまですりつぶす。

ごはんから

材料：ごはん ½ カップ、水 2 カップ

- ①鍋に材料を入れて火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で約10分煮る。
- ②火を止めて、7～8分ほど蒸らす。冷めたらなめらかになるまですりつぶす。

|       | 5～6か月<br>10倍がゆ | 7～8か月<br>7倍がゆ | 9～11か月<br>5倍がゆ(全がゆ) | 1歳～1歳半<br>軟飯 |
|-------|----------------|---------------|---------------------|--------------|
| 米から   | 米1：水10         | 米1：水7         | 米1：水5               | 米1：水2        |
| ごはんから | ごはん1：水4        | ごはん1：水3       | ごはん1：水2             | ごはん1：水1      |

# ★上手に活用しましょう！

## <ベビーフード>

外出のときにも便利です。

びん詰め  
タイプ

粉末  
タイプ

レトルト  
タイプ

フリーズドライ  
タイプ

## <家族の食事から取り分け>

離乳食はきちんと作りたい。でも毎日は大変...という方におすすめ！

### ●取り分けのポイント

1. かたさや大きさは発達に合わせる
2. うす味に仕上げる ⇒調味する前にとりわけましょう
3. 衛生面に注意する

## <フリージング>

毎回きちんと作るのが理想的ですが、少量ずつ毎回作るのは手間がかかる...そんなときはフリージングを活用しましょう！

### ●フリージング6つのポイント

1. 鮮度が高いうちに
2. 冷凍庫にはよく冷ましてから  
熱いまま入れると庫内の温度があがってしまいます。
3. 短時間で冷凍する  
おいしさや鮮度を落とさないように。
4. 使いやすいように小分けして  
さっと1食分だけ取り出せるので。
5. 1週間を目安に使い切る  
フリージングは食品をいつまでも新鮮に保つ手段ではありません。
6. 使うときは再加熱する  
常温解凍ではなく、再加熱を。電子レンジやコンロを使って十分に加熱しましょう。  
一度解凍して残ったものは処分を。



# ★離乳食づくりABC♪

## <あったら便利なもの>

### 茶こし



少量のだしをとる時や、裏ごしをする時に。少量の食材の塩抜き・油抜きにも使えます。

### キッチンばさみ



小さいものや少量を切る時に便利！

### 紙カップ、密閉容器、小分けパック



離乳食を冷凍保存する時に。1食ずつ小分けにして保存することも可能。

### 炊飯器



ごはんと同時におかゆを炊いたり、野菜をゆでたりでき時短に！

### ビニール袋



混ぜたり、つぶしたり、砕いたり、手を汚さずに調理可能。冷凍保存したい時にも重宝します。

### 離乳食用調理器具



すりばち以外にも離乳食の様々な調理方法に対応する調理器具があります。

## <調理方法>

### すりおろす



柔らかい食材は冷凍してから。

人参などの根菜類はゆでてからすりおろしましょう。

### 裏ごしする



離乳初期によく使う方法です。

繊維が多い葉物野菜はゆでた後刻んでから裏ごししましょう。

### つぶす



柔らかい食材はフォークを使ってつぶすこともできます。



繊維の多いものをつぶしたあとに裏ごしを。

### ほぐす



フォークの先を使ってほぐします。

ビニール袋を使えば手を汚さず簡単にほぐせます。