



離乳食のポイント

「授乳・離乳の支援ガイド
(2019年改訂版)」より抜粋

子どもの様子を見ながら成長に合わせて進めていきます。「食べてくれない！」を「きらい！」のサインと決めつけず、体調や子どもの口の動きに合った固さになっているか見直して再チャレンジしてください。定期的な体重確認も大切です。

★★離乳初期（生後5～6か月頃）★★

離乳食を始める発達状況の目安

- ・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

進め方

- ・子どもの様子を見ながら1日1回すりつぶしたおかゆ1さじから始めます
- ・次に、すりつぶした野菜等もためし、慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等をためしてみます
- （注意！卵黄は体調の良いときに、固ゆで卵耳かき1杯から始めます）※₁
- ・母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えます

「1さじ」は
離乳食用のスプーン1さじ

調理の固さ

味付けはせず、すりつぶした食材にだし汁を加え、加熱してなめらかな状態に仕上げます

子どもは細菌に対する抵抗力が弱いので、衛生面には十分気をつける事が大切です

食べる時の口の動き

口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになります



離乳開始のための準備は必要ありません!!

※スプーンの練習は必要ありません

スプーン等を口に入れても舌で押し出そうとする行為を哺乳反射といい、子どもが生まれたときから備え持つ乳首を取り込むための運動です。脳の発達とともに減少し生後5～7か月頃に消失します。スプーンを嫌がる場合は、無理強せず、日にちをあけてチャレンジするようにしてください。

※果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていません

※₁ 参考:卵を使った離乳食の進め方・適量・タイミング・卵白の進め方 | 生後6ヶ月からの手軽なミックス離乳食・ベビーフード | ネスレ (nestle.jp)

★★離乳中期（生後7～8か月頃）★★

進め方

- 1日2回食で食事のリズムをつけていきます
- 穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせ、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きます
- 主食 おかゆ
主菜 豆腐や白身魚の他、赤身の魚（まぐろやかつお等）やしばり、卵（卵黄1～全卵1/3個）も取り入れていきましょう
牛乳も調理用として使用できます
- 母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与えます

家族の食事から調味する前のものを取り分けると、食品の種類が広がりますよ！

母乳育児では不足する鉄やビタミンDを含む食品を意識して取り入れます

牛乳の飲用は1歳を超えてから

調理の固さと食べさせ方

舌でつぶせる固さのもの（豆腐ぐらいが目安）
離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちスプーンを抜くようにします

つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける調理法がお勧めです

食べる時の口の動き

舌と上あごでつぶしていくことができるようになります
口唇は左右対称に引かれるようになります



ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから!!



1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

乳児ボツリヌス症は、食品中にボツリヌス毒素が存在して起こる従来のボツリヌス食中毒と異なり、1歳未満の乳児が芽胞として存在しているボツリヌス菌を摂取し、その芽胞が消化管内で発芽、増殖し、産生された毒素により発症するものです。

ボツリヌス菌の芽胞は、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・菓子などの食品は与えないようにしましょう。

★★離乳後期（9～11 か月頃）★★

進め方

- ・食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきます
- ・主食 おかゆから軟飯
主菜 青皮魚や赤身の肉、卵（全卵 1/2 個）
等増やしていきます
- ・離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えます
- ・共食を通して、食の楽しい体験を積み重ねていきましょう

味付けは、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量使用できます

調理の固さと食べさせ方

歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせるバナナぐらいが目安）
丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ってスプーンを抜くようにします

舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになり、歯や歯ぐきでつぶして食べられるようになります

食べる時の口の動き

口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きがみられます



食事は家族一緒に!!



3回食になるこの時期からは、家族一緒に食べる「共食」が子どもの「食べる力」を育むことにつながります。家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要とされています。

フォローアップミルクについて!!



フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、使用する必要はありません。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で使用しましょう。

★★離乳完了期（生後 12～18 か月）★★

進め方

- 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整え、必要に応じて1日1～2回の補食を与えます
- 主食 軟飯からご飯
主菜 卵（全卵 1/2～2/3 個）等少しずつ量も増やしていきましょう
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やし、食べる意欲を高めましょう

補食（間食）の目的は、食事では取りきれない栄養素やエネルギーを補給することで。また、心や体をリフレッシュさせる時間でもあります。時間と量を決めて与えるようにしましょう。

調理の固さと食べさせ方

歯ぐきでかみつぶせる固さ（肉だんごぐらいが目安）
子どもが手づかみで食べやすい形や大きさのものも用意しましょう

食べさせるのではなく、子ども自身が食べるもの、子どもの食べるペースを大切にしましょう。

食べる時の口の動き

歯を使って食べます。カミカミしている口の動きが確認できます

手づかみ食べについて!!



手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながります。

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び、口に入れるという目と手と口の協調運動です。手づかみ食べにより、前歯で噛み取る練習をして、一口量をおぼえ、やがて食具を使い自分で食べる準備をしていきます。

離乳の完了とは!!



形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態です。

離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態ではありません。