



後期離乳食教室



山梨市役所
健康増進課
☎22-1111

健康支援担当
(内線) 1164~1166

〈参考資料〉

- 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）
- Gakken らくらく あんしん離乳食

離乳食の役割



固形物を食べられるようになる練習

成長のために
必要な栄養を補給

段階的に噛む力を
育てる

いろいろな味と
香りを体験する

家族で食卓を
囲んで食べる
楽しさを知る



7～8カ月ごろ

モグモグ期

目標

舌と上あごでもぐもぐできるようになる。味や舌触りを楽しむ。

固さ

舌でつぶせる絹ごし豆腐やプリンのような柔らかさ

回数

2回食

味付け

ごく少量の塩、醤油、みそ、砂糖（大人が食べてみて少し味がする程度）

食材

主食

7倍がゆ

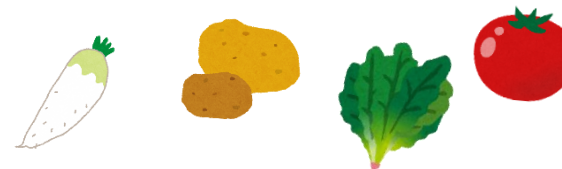
たんぱく質



赤身の魚
（まぐろ、かつおなど）
鶏肉（脂身が少ない部分）
卵（卵黄1個～全卵1/3個）
乳製品（ヨーグルト、
塩分控えめチーズなど）

野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要
です



離乳の開始から完了までのながれ

		5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	1歳～1歳6ヶ月頃
1日の回数		1回	2回	3回	3回+間食
かたさの目安		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回、1さじずつ始める 母乳やミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食にして、食事のリズムをつけていく いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく 家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をする雰囲気をつくっていく 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める
量の目安	穀類（おかゆなど）	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。	7倍がゆ50～80g	5倍がゆ90g～軟飯80g	軟飯90g～ごはん80g
	野菜・果物	慣れてきたら、潰した豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄等を試してみる。	20～30g	30～40g	40～50g
	魚または肉 豆腐 卵 乳製品		10～15g 30～40g 卵黄1個分～全卵1/3個分 50～70g	15g 45g 全卵1/2個分 80g	15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個分 100g

※あくまでも目安であり、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう

9～11ヵ月ごろ

カミカミ期

目標

口をよく動かして、上下の歯ぐきでカミカミできるようになる。手づかみ食べもできるようになる時期。自分の食べようとする意欲を大切に育てる。楽しく食事をする。

固さ

歯ぐきでつぶせるバナナのやわらかさ

回数

3回食（大人と同じ）

味付け

大人より少し薄めの味付け。新しくケチャップやマヨネーズも使えるようになる。

食材

主食

5倍がゆ

たんぱく質



白身魚・赤身の魚
青魚（アジ、イワシ、サンマ）
鶏肉（むね肉）
豚肉・牛肉（赤身）
卵（全卵1/2）
乳製品（ヨーグルト、
塩分控えめチーズなど）

野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要
です



おすすめ方のポイント



- 食欲に応じて、離乳食の量を増やしてあげましょう。
- 9ヶ月以降は鉄分が不足しやすい時期です。
→赤身の肉や魚、卵を取り入れるたり、調理で使う牛乳の代わりに育児用ミルクを使用したり工夫してみましょう。
- 手づかみ食べが始まる時期です。持ちやすいものをメニューに加えてみましょう。
→食べ物に触ったり、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っていきます。

食べこぼし対策を！
テーブルや床に新聞紙等を敷きましょう。お子さんの「やりたい」気持ちを尊重しましょう。

フォローアップミルクについて

鉄分

カルシウム

- 9ヶ月以降から使用可能
- 牛乳や離乳食で「**足りない**」**栄養素**を補うもの（鉄分など）

※通常の育児用ミルクとは違い、母乳や離乳食の代わりにはなりません。

※必ずしも必要というわけではありません。



9～11ヶ月頃の悩み

①食欲がなく、ちっとも喜んで食べてくれません。

→離乳食の間隔を見直し、近すぎることはないでしょうか。赤ちゃんを遊ばせたり外に連れ出したりしているでしょうか。よく遊び、お腹がすけば赤ちゃんは食べてくれます。また、生活リズムを見直し、しっかりリズムを整え、お腹がすくリズムを作りましょう。ただし、元気がなく、体調が優れない様子だったら、病院で受診してみてください。

②嫌いな食べ物、偏食があります。

→周りがおいしく食べている雰囲気を作る。少量ずつチャレンジをし、食べられたら褒めてあげる。しかし、嫌いな食べ物がでてきたということは、味覚、自分の好みが出てきた証拠です。無理強いせず、他の同じ栄養をもつ食品から選んで与えるようにすれば良いでしょう。赤ちゃんの好みは変わっていくものなので、食べてくれる時期がきます。また時期をみて試してみてください。

③よく噛まない。丸飲みをしてしまう。

→調理形態を見直したり（軟らか過ぎないか、硬過ぎないか）、親と一緒に口を動かしたりする。また、手づかみ食べを始めていたら、大きめに切って歯や歯ぐきで噛み残すことを経験させる。一口ずつ口に入れて、飲み込んでから次の一口を入れる。

1歳～1歳6ヶ月ごろ

離乳完了期

目標 エネルギーや栄養素のほとんどを食物からとれるようになる。

固さ 肉だんごくらいの固さ

回数 3回食+間食（おやつ）1～2回

味付け 大人より少し薄めの味つけ。（大人の1/3程度）

食材

主食

軟飯

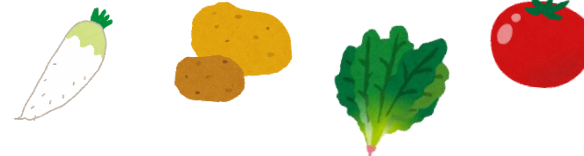
たんぱく質

白身魚・赤身の魚、青魚
練りもの、ツナ缶など
鶏肉・豚肉・牛肉
ハム・ソーセージなど
卵（全卵2/3）
乳製品、飲用牛乳（温めてから）



野菜

ほとんどの野菜が食べれる
（ごぼう、れんこん、たけ
のこ、きのこなど固いもの、
弾力があるものは控える）



果物

甘味が強いので
量に注意が必要
です



すすめ方のポイント

- 3回食で間食（おやつ）を食べてエネルギー補給
- 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。
- 遊び食べや散らかし食べが目立つ頃。ダラダラ食べさせず、時間を決めて切り上げましょう。（30分程度で）
- 大人とほぼ同じ食材が食べられるようになる時期。
※噛む力はまだ弱いので、柔らかくて小さいものを与えましょう。
消化能力もまだ未熟なので、脂っこいものや味が濃いものは避けましょう。
- お腹がすくりズムを作るために、次の食事との間は3～4時間あけましょう。



1歳～1歳6ヶ月頃の悩み

①口からベーッと出してしまいます。

→大きなかたまりを与えたり、繊維質のものを与えてないでしょうか。

赤ちゃんにとってのどは敏感なので、1歳だからといってあまり急に調理形態を進めないで、ゆっくり進めてあげましょう。お子さんの嚙む能力、飲み込む能力をしっかりと見ながら進めてみてください。

②ジュースなど甘い飲み物ばかり欲しがって困ります。

→ジュース等の甘さに慣れてしまっているかもしれません。のどが渴いたとき、水やお茶の代わりにジュースを与えていませんか。水分補給にはぜひ糖分のないもので補いましょう。

③食事中、席を離れることがしばしばです。

→しっかりとお腹をすかせ、30分たっても食卓戻らなければ片づけましょう。

④だらだら食べたり、遊び食べをしたりします。

→食事に集中できる環境を作る。（TVを消す、おもちゃは片づける）また、食事の時間を決める。目安は30分くらい。

おやつについて



- 1～2歳のおやつは1日に200～250kcalほどが目安
- 甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせはカロリーオーバーになりやすいので注意が必要
- 小さいおにぎり1個、牛乳（1杯）、チーズ（1切れ）、小さいさつまいも（1／2本）等がおすすめ。市販の甘いものやスナック菓子は控えましょう

