



前期離乳食教室



山梨市役所

こども・子育て課

こども・子育て支援担当

☎22-1111 (内線) 1171~1174

〈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

離乳とは？

成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与える食事を離乳食といいます。



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



離乳開始の目安



離乳開始は5～6ヶ月頃が適当です。次のような発達のサインを目安に、少しずつ離乳をはじめましょう。



- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、
支えてあげると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
⇒ 哺乳反射の減弱（生後5～7か月で消失する）
- 食べ物に興味を示す
⇒（食べ物に手を伸ばす、食べ物をみてよだれを出す等）

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

離乳開始時のポイント



- 赤ちゃんの機嫌がよく、お母さん、お父さんの気持ちに余裕が持てるときに始めましょう。
- 食後に具合が悪くなった場合、すぐに病院に行けるように午前中に始めましょう。
- 食後の母乳・ミルクはほしがらだけ飲ませましょう。



- ※ 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。
- ※ 離乳前にスプーンを使って慣らす必要はありません。
- ※ 赤ちゃんの成長や発達には個人差があるので、同じ頃に生まれた赤ちゃんの離乳の進み具合や、周りの声などいろいろ気になりますが、あせらなくて大丈夫です。

離乳食の食べさせ方

離乳食を食べさせるときは赤ちゃん専用のスプーンを使います。
(5~8か月ごろまでは平らなスプーン、9か月以降は丸み(くぼみ)のあるスプーン)
食べ物はスプーンいっぱいには盛らず、スプーンの先に少量を盛って食べさせます。

- ①離乳食をのせたスプーンを赤ちゃんの下唇中央に当て、口が自然と開くのを待ちます。
- ②上唇がおりてきて赤ちゃんが自分で口を閉じるまで、スプーンを押し込まずに待ちます。
- ③スプーンを水平に保ったまま手前に引きます。ゴックンと飲み込んだのを確認して、
①~③を繰り返します。

赤ちゃんが食べやすい姿勢

抱いたり、いすに座らせたりして食べさせる場合、赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると食べやすくなります。

※注意

- スプーンを口の奥まで入れると、舌を使って食べ物を奥へ運ぶ練習ができません。
- スプーンを上唇にこすりつけるとうまく食べられません。



5～6カ月ごろ

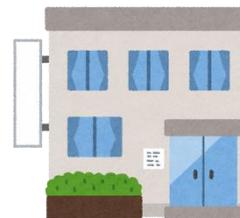
ゴックン期



目標 口に入れた食べ物を飲み込めること。食べ物に慣れること。

固さ ヨーグルトやポタージュ程度のかたさ。なめらかにすりつぶした状態。

時間 口機嫌の良い時間帯。おすすめは平日の午前中。



回数 1回食

味付け 基本的には味つけしない。だし汁、スープでのばす程度。素材の味を大切に！

◇注意しましょう！

- はちみつ・・・乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないでください。
- 牛乳・・・飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。
7～8か月から離乳食作りの材料としては使えます。



進め方

☆はじめての食材は平日の午前中に挑戦！ 2～3日は同じ食材で慣れさせましょう！

スタート！

1週間

2週間

3週間

1ヶ月

10倍がゆ

※赤ちゃん用スプーンひとさじから徐々に量を増やしていきましょう

10倍がゆをすりつぶしたのからスタート！

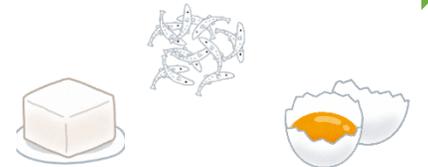
1ヶ月ぐらいを目安に食パンやうどん等、炭水化物のバリエーションを広げましょう。



野菜

※赤ちゃん用スプーンひとさじから徐々に量を増やしていきましょう

香りや味にくせがない野菜からスタート！
にんじん、かぼちゃ、キャベツなどがおすすめ。



離乳食開始1か月以上たち、米がゆ、野菜になれてきたらスタート！
赤ちゃん用スプーンひとさじから徐々に量を増やしていきましょう。
豆腐、白身魚（鮭、タイ、カレイ、たら）、しらす干しなど食べ慣れてきたら卵黄を始めてみましょう。

豆腐
白身魚
卵黄

おかゆ（10倍がゆ）の炊き方

●お鍋でお米から炊く方法（米：水＝1：10）



- ①米は洗って水気をきいたら、お鍋に入れ水を注ぐ。
- ②はじめは強火でふたをして加熱し、沸騰したら弱火にしてふたをずらして、40～50分コトコト炊く。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分程蒸らす。

●炊飯器で普通のご飯と一緒に炊く方法（米：水＝1：10）



- ①深い湯のみ茶碗またはマグカップにおかゆの分量の米と水を入れる。
- ②炊飯器に普通のご飯を炊く分量のお米と水を入れた後、中央に①を置き、通常通り炊く。
※湯のみ茶碗を底の深いところに入れると焦げてしまうことがあるので注意

●炊いたご飯からおかゆを炊く方法（米：水＝1：7～8）



- ①鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐし、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③途中様子を見ながら20分程度煮たら、火を止めて7～8分蒸らす。

和風だしのとり方



基本のとり方

材料（できあがり3カップ分）

- 水…4カップ
- 昆布…10cm角1枚
- かつお節…ひとつかみ

作り方

- ①鍋に水と昆布を入れ、15～20分つけておく。
- ②昆布を入れたまま中火にかけ、鍋のふちに小さな泡がたって煮立ち始めたら（沸騰する直前）昆布を取り出す。
- ③強火にして沸騰したら、かつお節を入れる。
- ④軽く混ぜて火をとめ、かつお節が沈むまで待つ。
- ⑤こし器でこし、軽くしぼってかつお節を取り除く。（こし器にキッチンペーパーを敷くと、きれいにこせる）



簡単！30秒でOKでとれるやり方

材料（できあがり3カップ分）

- 熱湯…3カップ
- 昆布…10cm角1枚
- かつお節…ひとつかみ

作り方

- ①耐熱の器に昆布とかつお節を入れ、熱湯を注ぐ。
- ②薄く色づくまで放置する。（濃くしたいときは、長めに）
- ③こし器でこし、軽くしぼってかつお節を取り除く。（こし器にキッチンペーパーを敷くと、きれいにこせる）

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

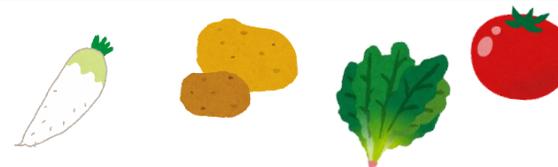
たんぱく質



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



7～8ヶ月頃の悩み

① 食欲があり、よく食べるのに体重が増えないのはなぜですか？

→この頃は以前のように増えません。元気で顔色も良く痩せすぎでなければ大丈夫でしょう。よく動く赤ちゃんだと、この時期には、あまり体重が増えない場合があります。

② 母乳が良く出て、離乳食をあまり食べません。

→最もお腹のすいているときに離乳食を与えて、そのあとに母乳をあげるようにしましょう。

③ 食べ過ぎは大丈夫でしょうか？

→基本的には赤ちゃんの食欲に合わせて大丈夫ですが、まだこの頃では乳汁からの栄養は大切です。このような時は、離乳食の前に乳汁を少し与えてからにしましょう。

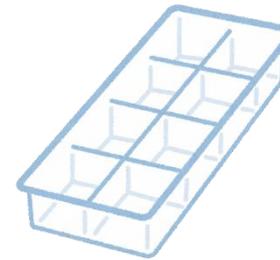
④ 水道の水はいつ頃から与えても大丈夫ですか？

→水道水も消毒してあるので、この頃には飲ませて良いでしょう。ただし、アパートや団地などで給水管が長い場合は、よく水を流しだしてから与えた方が良いでしょう。

⑤ つぶつぶが嫌いで押し出してしまいます。どうしたら良いですか？

→調理形態をもう一度確認し、少し前に戻すか口あたりの良い食品やお料理に少しずつ入れて練習してみましょう。

フリージング（冷凍）でらくらく離乳食



小分けにして冷凍しておけば時間の短縮になります

	食べ物	冷凍方法	解凍方法
汁物	だし汁 スープ	小さな密閉容器or製氷皿に入れて冷凍	電子レンジ or 火にかけて再加熱
ごはん パン	おかゆ 食パン	小分け、製氷皿に入れて冷凍	
野菜		ラップに包んでフリーザーパックに入れ冷凍	
魚			
肉	ひき肉 ささみ	小分けにして冷凍 すじをとって1本のまま茹でてラップに包んで冷凍	
ベビーフード		開封後、小分けにしてすぐ冷凍	

1週間くらいで使い切るようにしましょう！

お母さんの負担を減らすために…

ベビーフードを活用しましょう！



時間がない
とき

献立を
1品増やした
いとき

献立に変化を
つけたいとき

不足しがちな
栄養素を補い
たいとき

外出や旅行の
とき



注意

- 与える前には、お母さんが一口食べて確認しましょう
- 原材料やアレルギー表示をよく見ましょう
- 開封後はすぐに与え、食べ残しは再度あげないようにしましょう
(余りそうな分は、開封後、小分けにし、冷凍して使うことができます)

こんなにたくさんベビーフードがあります！！



家族の食事内容も大切です



- 母乳⇒お母さんの血液から作られている⇒お母さんの食事のバランスが大事！

ちなみに…母乳育児の場合、生後6ヶ月の時点で鉄欠乏を生じやすい。
ビタミンDの欠乏の指摘もある。

- 鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に食べることもおすすめです。
ビタミンDは太陽の光（紫外線）を浴びるとつくることができます。

※ビタミンDを多く含む食品（魚、きのこ類など）
鉄を多く含む食品（赤身の肉、卵、貝など）



食物アレルギーについて



【7大アレルゲン】 えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生

- 気になる食材をはじめてあげるときは1日1種類、ごく少量からあげましょう。
- 食物アレルギーを心配するあまり、自己判断で食べさせないようにすると、栄養不足になるほど赤ちゃんの成長に悪影響を及ぼします。疑われる症状が出たらまず受診し、医師の指示に従ってください。
- 授乳中のお母さん自身が特定の食品を避けたり、サプリメントを摂取することによってアレルギーの発症を防ぐといったことはありません。
⇒バランスよく食事を摂ることが大切！
- アレルギーの発症を心配して、離乳開始を早めたり遅くしたりする必要はありません。
⇒原因食品の摂取を遅らせることで、アレルギーの発症の頻度を上げる可能性があると言われています。
- 食物アレルギーの主な症状
⇒かゆそう、じんましんや湿疹がでる、唇がむくむ、充血する、まぶたが腫れるなど



乳児用液体ミルクについて



- 乳児用液体ミルクは、液状の人口乳を容器に密封したもので常温での長期保存が可能なもの。
- 調乳の手間が無く、消毒した哺乳瓶に移し替えてすぐに飲むことができる。
- 地震などの災害により水、燃料等を使わずに授乳することができ、災害時の備えとしての活用が可能。

使用方法

- ①液体ミルクを消毒した哺乳瓶にいれて使用可能。
常温でそのままご使用できます。
(製造時の高温殺菌により液体が茶色くなっています。)

使用例

- 備蓄用
- お出かけ用
- 深夜の調乳時
- 人に預ける時

具合が悪いときの離乳食



ポイント1

無理に食べさせない

食欲がないときは、無理して食べさせないようにしましょう。回復したら離乳食を再開します。固さや大きさはひとつ前のステップに戻すなど無理のないように、少しずつもとの量、メニューに戻していきます。

ポイント2

水分をしっかりとり、食欲があれば消化のよいものを

発熱、嘔吐、下痢などの時は、水分が奪われて脱水症状に陥りがちです。母乳、ミルク他、麦茶、湯ざましなどを少量ずつこまめに飲ませてあげましょう。食欲があるなら、胃腸の負担にならない消化のよいもの（おかゆ、うどん、野菜スープなど）をあげます。



便秘の場合

水分や野菜、主食を意識してとる

5～8か月ごろは母乳やミルクを飲む量が減り、水分不足になることで便秘がちに。9か月以降の便秘は食べる量、水分、野菜の不足が主な原因です。主食や野菜を増やして、積極的に食べさせましょう。また、少量の油やバターを調理に使うとスムーズに出ることも！



おう吐の場合

おう吐が続く間は、無理に食べさせない

吐き気がおさまったら、水分補給。水分をとっても吐かないことを確認したら、スープやおかゆなど消化のよいものを、少しずつ食べさせてあげる。

