

離乳食を始めましょう

離乳とは？

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幼児食に移行する過程のことです。この間に、子どもは乳汁を吸うことから、食べもののかみつぶして飲み込むことができるようになります。いろいろな食品を体験し、味覚と食べる力を育てていきましょう。

離乳食はいつから始めるの？

- 5、6 か月ごろになったら。
鉄分など、月齢が進むにつれて不足する栄養素の報告もあります。自己判断で離乳食開始の時期や特定の食品を遅らせず、適切な時期に始めることが大切です。
 - 首がしっかりとすわっている。
 - 背中を支えると座れる。
 - 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った。
 - 食事に興味が出てきた（食べている人をじっと見たり、よだれが出る）。
- ※離乳食開始前に、果汁やイオン飲料をあげる必要はありません。

注意しましょう



はちみつ

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。市販食品は原材料などの食品表示を確認しましょう。

牛 乳

牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、7～8か月ごろから離乳食の材料に使うことができます。

大切なこと

- ◆ 規則的な食事のリズムで生活リズムを整えましょう。
- ◆ 衛生面に十分配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ◆ 離乳食は必ず味見をして、温度や舌ざわり等を確認しましょう。
- ◆ 新しい食品は、1日1種類を離乳食用スプーン1さじから与えましょう。
時間帯は、病院を受診しやすい平日の午前中がおすすめです。
- ◆ 進め方の表は目安です。子どもの成長や個性に合わせて進めましょう。
- ◆ 母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに体重・身長を記入し、発育曲線のカーブに沿っているか確認をしながら、食事量を調整しましょう。
- ◆ 家族そろって楽しく食べましょう。食べることへの興味や意欲が育ちます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食や特定の食品の開始時期を遅らせ、除去する必要はありません。発達に合わせて、少量から試していくことが大切です。
家族に食物アレルギーがある場合でも、子どもが食物アレルギーになるとは限らず、症状は人それぞれです。
心配な場合は、自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

【食物アレルギー表示対象品目】

食品表示義務があるもの（8品目）

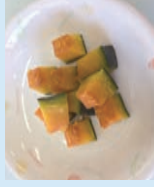
えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）

食品表示が推奨されているもの（20品目）

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

離乳の進め方の目安

以下の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。授乳回数が多いと、離乳食がうまく進まない場合もあります。お腹がすくリズムを作りましょう。

月 齢		離乳初期 生後 5 ～ 6 か月ごろ	離乳中期 生後 7 ～ 8 か月ごろ	離乳後期 生後 9 ～ 11 か月ごろ	離乳完了期 生後 12 ～ 18 か月ごろ
食 べ 方 の 目 安	ポイント	・新しい食品を始めるときは、1日1種類、1さじから。 ・子どもの様子を見ながら、徐々に量を増やしていく。	・1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しむよう、食品の種類を増やしていく。	・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ・母乳は子どもがほしいだけ（授乳のリズムに沿って） ・ミルクは1日2回程度	・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回 + 間食 1 ～ 2回
	授乳の回数 ※離乳食と授乳はセットで	授乳のリズムに沿って子どもがほしいだけ	離乳食後に加えて ・母乳は子どもがほしいだけ（授乳のリズムに沿って） ・ミルクは1日3回程度	離乳食後に加えて ・母乳は子どもがほしいだけ（授乳のリズムに沿って） ・ミルクは1日2回程度	離乳の進行および完了の状況に依る
調 理 の 目 安	調理形態	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ→ヨーグルト状）	舌でつぶせる固さ（絹ごし豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（熟したバナナくらい）	歯ぐきでかみつぶせる固さ（肉団子くらい）
	固さの目安	 どろどろ状 ぼろぼろ（裏ごす、すりつぶす、のばす、とろみをつける）	 2～3mmのみじん切り、粗つぶし、きざみ、とろみをつける	 5～7mmの粗みじん切り、せん切り、手づかみ食べ食材も取り入れる	 8～10mmの角切り、いちよう切り、細切り
	I 穀 類	つぶしがゆ（10倍がゆ）から始める。	7倍がゆから全がゆ 50 ～ 80g	全がゆ 90g ～ 軟飯 80g	軟飯 90g ～ ごはん 80g
	II 野菜／果物	すりつぶした野菜なども試してみる。	20 ～ 30g	30 ～ 40g	40 ～ 50g
	III 魚 または 肉 または 豆腐 または 卵 または 乳製品	慣れたきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10 ～ 15g 10 ～ 15g 30 ～ 40g 卵黄 1個～全卵 1/3個 50 ～ 70g	15g 15g 45g 全卵 1/2個 80g	15 ～ 20g 15 ～ 20g 50 ～ 55g 全卵 1/2 ～ 2/3個 100g
歯の萌出の目安		1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半ごろに奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。			
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲みこみができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯ぐきでつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。