

# 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、食べものを噛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基本的にありません。

### 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。



#### 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、少量を離乳食の材料として使うことができます。

### 大切なこと

- ◆食事時間を規則的にして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。
- ◆初めての食品は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、病院が開業している平日の午前中がおすすです。
- ◆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。
- ◆母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入し、成長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。

#### 【アレルギー物質の食品表示】

食品表示義務があるもの（7品目）  
えび・かに・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（21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・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

### 離乳食の進め方の目安

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。

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
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆新しい食品を始めるときは、1日1回、1さじから。</li> <li>◆子どもの様子を見ながら、徐々に量を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>◆いろいろな味や舌ざわりを楽しむ。</li> <li>◆いろいろな食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>◆共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>◆手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。</li> </ul>
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がらるだけ	離乳食後に加えて ●母乳は子どもがほしがらるだけ (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がらるだけ (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応じる
調理形態 固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ → ヨーグルト状) ↓ どろどろ状 ↓ ほったり (裏ごす、すりつぶす、のばす、とろみをつける)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい) ↓ ほったり ↓ 2～3mmのみじん切り、粗つぶし、きざみ、とろみをつける	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナくらい) ↓ 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	歯ぐきでかみつぶせる固さ (肉団子くらい) ↓ 8～10mmの角切り いちごう切り、細切り
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
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
魚		10～15g	15g	15～20g
肉 または 大豆	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15g	15g	15～20g
または 卵		30～40g	45g	50～55g
または 乳製品		卵黄1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
歯の萌出の 目安		50～70g	80g	100g
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。	乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳食完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	歯ぐきでつぶすことができるようになる。
一回あたりの目安量				歯を使うようになる。

授乳の回数が多いと離乳食がうまく進まないことも。お腹がすくリズムを作りましょう。