

離乳食をはじめましょう♪

離乳とは…

母乳やミルクからゆっくりと離れ、食べ物に親しみながら嚙んで飲み込むことを体験していく大切な時期です。



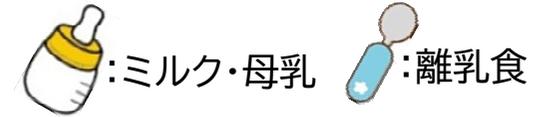
はじめる時のチェックポイント

- 生後5～6か月頃
- 首の座りがしっかりして寝返りができる。支えてあげると少し座れるようになる
- 食べ物に興味をしめす
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

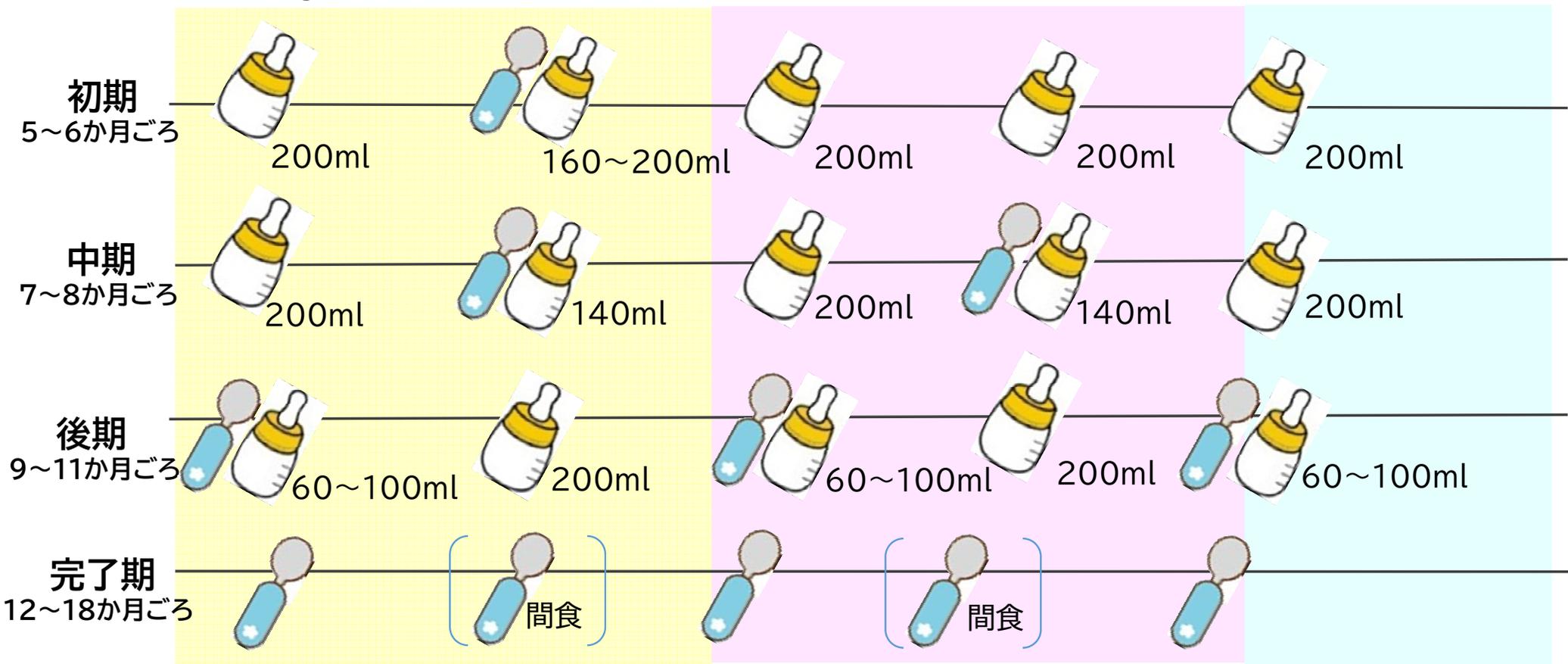
離乳食のお約束

- * 赤ちゃんが嫌がる場合は、無理して進めず、楽しく食事ができる環境を作りましょう
- * 消化機能が発達段階のため、脂肪は控えめで薄味を心がけましょう
- * 離乳食の後に、母乳・ミルクをあげましょう
- * 生食は厳禁です。1歳までは加熱してあげましょう
- * はちみつは、満1歳までは使用できません

離乳食とミルク（母乳）の目安



起床 7時 10時 13時 16時 19時 就寝



※母乳の場合は、後期ごろまでは赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう。
※ミルクの量や時間は目安です。赤ちゃんにあわせて調整しましょう。

離乳食初期（ゴックン期：5～6ヶ月頃）

1日1回、1つの食材を1さじずつから始めましょう
アレルギーの心配の少ないお粥から始めましょう
初めて食べる食材は、体調の変化に対応できる午前中にしましょう

調理のポイント

固さの目安	なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)
調理の方法	柔らかく加熱してすりつぶしたり、裏ごししたりしましょう
味付け	調味料は使わずに、素材の味や昆布だしの味を活かしましょう



食べる時のコツ

*スプーンは、ボウル部が浅く、幅が広すぎない形のものが食べさせやすい

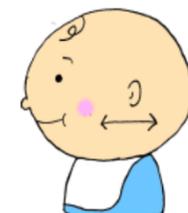


*スプーンのボウル部を下唇の中央に乗せ、上唇が閉じるのを待ちましょう
スプーンは水平に引き抜きましょう



赤ちゃんの口の動き

*だんだん、口を閉じて飲み込めるようになる
*口に入ったものを舌で前から後ろに送り、ゴックンと飲み込む



離乳食の始め方

● 初めは10倍がゆのペーストから始めます。少しずつ量を増やしていきましょう。



● 1週間くらい経ち、慣れてきたら芋・野菜・果物などを増やしていきましょう。



● 3~4週ごろからは豆腐・白身魚を増やしていきましょう。



離乳食開始からの進め方 (イメージ)

○日 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
おかゆ	1さじ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	5さじ	5さじ	5~6さじ ⇒ 様子を見ながら増やしていく																
芋								1さじ	1さじ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	あわせて3~4さじ ⇒ 様子を見ながら種類・量を増やしていく													
野菜										1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	※野菜に慣れてきたら、果物を1さじずつ増やしても良い													
豆腐 など																							1さじ	1さじ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	2さじ	様子を見ながら増やしていく

離乳食中期（モグモグ期：7～8ヶ月頃）

1日2回、出来るだけ決まった時間にあげましょう
初めて食べる食材は、体調の変化に対応できる午前中にしましょう



調理のポイント

固さの目安	舌でつぶせる固さ(ソフト豆腐くらい)
調理の方法	柔らかく加熱してみじん切りにしたり、つぶしたりしましょう
味付け	調味料は使わずに、素材の味や昆布だしの味を活かしましょう

食べるときのコツ

*イスに座って安定した姿勢をとることで、あごや舌に力が入ります



*スプーンのボウル部を下唇の中央に乗せ、上唇が閉じるのを待ちましょう
スプーンは水平に引き抜きましょう



赤ちゃんの口の動き

*舌が上下に動くようになり、上あごと舌で食材をつぶすようになる



離乳食後期（カミカミ期：9～11ヶ月頃）

1日3回食となって離乳食が占める割合も多くなるため、徐々に、
赤(たんぱく質)・黄(炭水化物)・緑(ビタミン・ミネラル)の栄養のバランスを意識しましょう



調理のポイント

固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)
調理の方法	固めの食材と柔らかめの食材を組み合わせる 手づかみ食べの練習もスタートしてみましょう
味付け	素材の味を大事にして、調味は大人の1/5程度を心がけましょう

食べるときのコツ

* 足が床やイスの補助板につくように座り、テーブルに手が届くようにしましょう

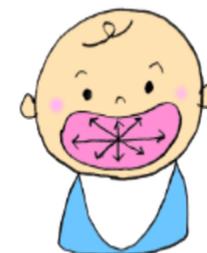


* 手づかみ食べが出来るように、手で持ちやすい一品を用意すると良いですね。ゆでた野菜スティックなど



赤ちゃんの口の動き

* 舌を左右に動かし、食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたりするようになる



離乳食完了期（パクパク期：12～18ヶ月頃）

1日3回の食事になり、足りない栄養を1～2回の間食で補いましょう
少しずつ自分で食べられるように、手づかみ食べやスプーン（大人が手を添えて）を試してみましょう

調理のポイント	
固さの目安	歯ぐきで噛めるかたさ（肉団子くらい）
調理の方法	揚げ物なども少しずつ食べられるようになる
味付け	薄味を心がけましょう



食べるときのコツ

* 足が床やイスの補助板につくように座り、テーブルにひじが届くようにしましょう



* 食事に興味をもつ環境作りを。「おいしいね」などと話しかけて、食事に興味をもつような工夫をしましょう



赤ちゃんの口の動き

* 奥の歯ぐきでしっかりとつぶすようになる
* 前歯のかじり取り、手づかみ食べを覚える



離乳食Q&A

Q1. 離乳食を開始したが、 ごっくんがうまくできません

まずは、離乳食がよくすりつぶされているか確認しましょう。また、はじめのうちは口から押し出してしまうことがあります。舌での押し出し(哺乳の反射)は徐々になくなり、上手にごっくんできるようになります。焦らずに進めましょう

Q2. 噛まずに丸のみしてしまいます

離乳食の開始時期は、つぶしたり、とろみをつけることは必要ですが、後期食の頃になると、刻みすぎたりすると噛まずに飲み込む原因になります。お子さんの口の動きをみながら、徐々に形状を大きくしてみたり、固い食材と柔らかい食材を組み合わせたりしながら、噛む力を育みましょう。逆に固すぎて噛めない場合は、スプーンでつぶしたりして、噛む力のサポートをしてあげましょう。



Q3. 食べる意欲がなく、遊んでしまいます

食事や母乳・ミルクの時間をまずは見直し、しっかりとおなかが空いてから食べるリズムを作って行きましょう。手づかみ食べは、食べる意欲を引き出すことがあります。また、時間が長い「だらだら食べ」はよくないため、一定の時間で切り上げましょう

Q4. ベビーフードを使用するときの注意点は？

ベビーフードは時間がない時や外出時に便利です。また、献立に変化をつけたり、不足しがちな栄養素を補いたい時等に使用するのも良いですね。

利用するときは、下記に注意しましょう

- お子さんの月齢や固さにあったものを
- 食べる前には必ず一口食べて確認しましょう
- 味付けや原材料が偏らないようにしましょう
- 開封後の取扱いに注意しましょう

