



# 楽しく食べよう♪ 離乳食

## 「離乳食」とは？

母乳やミルクを飲んでいる赤ちゃんが、固さや形のあ  
る食事に慣れていくための練習期間を離乳期といい、  
その間に食べるものを離乳食といいます。離乳食を通  
して“食べる”ということを少しずつ学んでいきます。  
楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげまし  
ょう。

## 生活リズムを整えましょう

離乳食の開始に向けて、赤ちゃんの生活リズムを整え  
てあげましょう。起きる時間を決めると、1日の授  
乳・ミルクのリズムが整いやすくなります。離乳食は、  
午前中または昼頃にあげると急なトラブルにも対応  
しやすく安心です。ご機嫌のよい時間帯を見つけた  
ら、毎日同じ時間にあげてみましょう。



## 離乳食はいつから始めるの？

### ☆離乳食開始の目安☆

5～6か月頃になり、

- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座れる。
- ③食べものに興味を示す。
- ④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。

などの様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。  
初めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べら  
れるようになります。あせらず、楽しい雰囲気です  
しずつ進めていきましょう。

赤ちゃんの発達には個人差があります。ひとりひとりの  
成長・発達に合わせて進めましょう。

## ☆☆離乳食作りのポイント！☆☆

- ①離乳食の進行に合わせて食べやすく調理しましょう。  
調理の基本は「ゆでる」「すりつぶす」です。赤ちゃんに合った固さや大きさを工夫して、楽しく食べられ  
るようにしてあげましょう。
- ②離乳食の開始時には味付けは必要ありません。  
食材が持っている味やだしのうま味だけで十分です。赤ちゃんは濃い味に慣れてしまうと、薄味を嫌がる  
ようになるので、この時期から薄味に慣らしてあげることが大切です。
- ③衛生面に注意しましょう。  
赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意が必要です。また、  
食材は1歳までは加熱調理してからあげましょう。

## ☆☆離乳食の進め方のポイント！☆☆

離乳開始から1か月くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的で  
す。赤ちゃんの様子を見ながら、1さじずつあげましょう。

- ①最初はなめらかにすりつぶしたおかゆから始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始め  
る時も1さじずつあげて、様子を見ながら増やしていきます。※離乳食開始前の果汁は必要ありません
- ②この時期は、たくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込む  
ことができるようになることが、ポイントです。
- ③離乳食のあとは母乳・ミルクをしっかりあげましょう。

※離乳食に関するご相談・お問い合わせは・・・

藤沢市 子ども健康課《南保健センター》50-3522 《北保健センター》50-8215



# 離乳食のすすめ方の目安



離乳の開始

離乳の完了

月齢の目安	生後 <b>5、6</b> か月頃	生後 <b>7、8</b> か月頃	生後 <b>9~11</b> か月頃	生後 <b>12~18</b> か月頃																																										
離乳食の回数	1日 <b>1</b> 回	1日 <b>2</b> 回	1日 <b>3</b> 回	1日 <b>3</b> 回																																										
口のうごき 支援のポイント	<p>口を閉じて飲み込むことを覚える 反射が出る位置まで送ることを覚える</p>  <p>・赤ちゃんの姿勢を後ろに傾けるようにする ・口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態</p>	<p>口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていくうごきを覚える</p>  <p>・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・つぶしたものをひとまとめにするうごきを覚え始めるので飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要</p>	<p>舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える</p>  <p>・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇の上・にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・やわらかめのものを前歯でかじりとりさせる</p>	<p>・口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしながら一口量を覚える ・手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べるうごきを覚える</p>  <p>・手づかみ食べを十分にさせる</p>																																										
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)																																										
1回あたりの目安量	<ol style="list-style-type: none"> <li>アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ（米）からはじめましょう。</li> <li>すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみましょう。</li> <li>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚（たら、塩抜きしたしらす）などをためしてみましょう。</li> </ol>	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ50~80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>20~30</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>または肉(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>または豆腐(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>または卵(個)</td><td>卵黄1~全卵1/3</td></tr> <tr><td>または乳製品(g)</td><td>50~70</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ50~80	野菜・果物(g)	20~30	魚(g)	10~15	または肉(g)	10~15	または豆腐(g)	30~40	または卵(個)	卵黄1~全卵1/3	または乳製品(g)	50~70	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ90~軟飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>または肉(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>または豆腐(g)</td><td>45</td></tr> <tr><td>または卵(個)</td><td>全卵1/2</td></tr> <tr><td>または乳製品(g)</td><td>80</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ90~軟飯80	野菜・果物(g)	30~40	魚(g)	15	または肉(g)	15	または豆腐(g)	45	または卵(個)	全卵1/2	または乳製品(g)	80	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>軟飯90~ご飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>40~50</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>または肉(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>または豆腐(g)</td><td>50~55</td></tr> <tr><td>または卵(個)</td><td>全卵1/2~2/3</td></tr> <tr><td>または乳製品(g)</td><td>100</td></tr> </table>	穀類(g)	軟飯90~ご飯80	野菜・果物(g)	40~50	魚(g)	15~20	または肉(g)	15~20	または豆腐(g)	50~55	または卵(個)	全卵1/2~2/3	または乳製品(g)	100
穀類(g)	全がゆ50~80																																													
野菜・果物(g)	20~30																																													
魚(g)	10~15																																													
または肉(g)	10~15																																													
または豆腐(g)	30~40																																													
または卵(個)	卵黄1~全卵1/3																																													
または乳製品(g)	50~70																																													
穀類(g)	全がゆ90~軟飯80																																													
野菜・果物(g)	30~40																																													
魚(g)	15																																													
または肉(g)	15																																													
または豆腐(g)	45																																													
または卵(個)	全卵1/2																																													
または乳製品(g)	80																																													
穀類(g)	軟飯90~ご飯80																																													
野菜・果物(g)	40~50																																													
魚(g)	15~20																																													
または肉(g)	15~20																																													
または豆腐(g)	50~55																																													
または卵(個)	全卵1/2~2/3																																													
または乳製品(g)	100																																													
授乳の回数	母乳・育児用ミルクは、離乳食の後に飲ませるようにし、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう																																													
	授乳リズムを整える	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           離乳食の後に与える他            (母乳) 赤ちゃんが欲しがらだけ            (ミルク) 1日3回程度         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           離乳食の後に与える他に            (母乳) 赤ちゃんが欲しがらだけ            (ミルク) 1日2回程度         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           一人一人の離乳食の進行および完了の状況に応じて与える         </div>																																										

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

成長の目安

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。