

はじめての離乳食



# ごっくん教室



小牧市保健センター  
0568-75-6471

## 離乳食はなぜ必要なの？

生後 5～6 か月になると、おっぱいやミルクだけでは成長に必要な栄養がたりなくなってくる。その栄養を補うのが離乳食。少しずつ食べる練習を重ねて赤ちゃんは大人と同じ食事を食べられるようになります。いろいろな味や香りを知り、段階的にかむ力を育てるだけでなく、パパやママと一緒に食べる「楽しみ」を知り、心も育みます。量を食べさせることを目的とせず、食べることが楽しくなるように離乳食を進めましょう。



## 離乳食のはじめ時はいつ？

食べ物に興味が出てきたら、離乳食の始め時。おとなが食べているところを見せてあげましょう。お子さんの様子に合わせて進めましょう。

首のすわりがしっかりして寝返りができる

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

支えてあげると5秒程度座れる

食べ物に興味を示す



こんなサインがみられたら、離乳を開始しましょう。

赤ちゃんにとって「おっぱい・ミルク」以外のものを食べるというのはとても大きな出来事です。

そしてお子さんの発達発育は個人差があります。

**離乳食を始めるタイミングは「赤ちゃんの機嫌がよく体調がいい時」が一番**です。そして

保護者の方もゆとりがあり、赤ちゃんの様子をゆっくりみられるときがよいでしょう。

この日から始めよう！と決めていても体調が悪かったり眠かったりすると、なかなか食べてくれません。お子さんの様子を見ながら日にちや時間をかえて仕切り直しましょう。

### 注意

簡易いす、ベビー用ソフトチェア、バンボ®、バウンサーなどは食事用のいすではありません。足がぶらぶらしないものを選びましょう。歩けるようになってからは腰、膝、足首が 90 度になり、足底全体が床または足台に乗るものを選ぶとよいでしょう。



そろそろ離乳食を始めましょう。  
なめらかにすりつぶした状態のものをとぐくと飲み込めるようになります。まずは 10 倍がゆのつぶしを 1 さじから、少しずつ野菜やたんぱく質も増やしていきます。量にこだわらず、舌触りや味に慣れさせ、お子さんの食べる意欲を育みましょう。離乳食の後もしっかり乳汁を飲ませましょう。



**・はちみつ・黒糖**  
1 歳までは使わない

**・果汁・イオン飲料**  
基本的に必要なし

**注意食材** **・おやつ**  
今はまだ必要なし



### 1 日のタイムスケジュール(例)



 まずは母乳・ミルクでしっかり栄養をとりましょう

 AM6:00 頃	 AM10:00 頃	 PM2:00 頃	 PM6:00 頃	 寝る前
母乳または ミルク 	 離乳食 + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	母乳または ミルク 

鉄分不足に気をつけましょう

口を閉じて食べ物を取り込めていますか？



### 離乳食のかたち

ポタージュ状から始め、水分を減らして、ヨーグルト状へ進めていきます。

【10 倍粥のつぶし】



#### おかゆ

まずは 10 倍粥をなめらかにすりつぶして、1 さじずつ、様子を見てふやす。

【にんじんペースト】



#### 野菜

柔らかくゆでて、なめらかにすりつぶして食べさせる。

【じゃがいもとしらすの  
とろとろ】



#### たんぱく質

野菜に慣れたら、とうふやしらす、白身魚、固ゆでの卵黄などを食べさせる。

【ほうれんそうと  
バナナのとろとろ】



#### 葉野菜のペースト

繊維のものは食べにくいのでとろみをつけると食べやすい。おかゆや芋、バナナなどと混ぜてもよい。



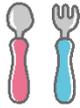
離乳食を始めて 1 か月ほど経過したら、舌でつぶせる固さの離乳食を 1 日 2 回にして、生活リズムを確立しましょう。授乳は離乳食の後のほかに、母乳は欲するまま、ミルクは 1 日 3 回の計 5 回程度与えます。

舌、あごの動きが前後運動から上下運動へ移行し、柔らかくて形のあるものを舌で押しつぶして食べられるようになります。



**注意食材**

- ・もち・だんご  
粘りが強く窒息注意
- ・ナッツや豆類  
5 歳までは控える
- ・おやつ  
基本的には授乳量が少なくなるまでは不要



### 1 日のタイムスケジュール(例)



粒々が混ざると嫌がることも。とろみをつけてみましょう。

\*\*\*\*\*

☀️ AM6:00 頃	☀️ AM10:00 頃	☀️ PM2:00 頃	🌙 PM18:00 頃	🌙 寝る前
母乳または ミルク 	🍴 離乳食 + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	🍴 離乳食 + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 

1 日 2 回食で、食事のリズムをつけていきましょう。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ましょう。



### 離乳食のかたち

\*\*\*\*\*

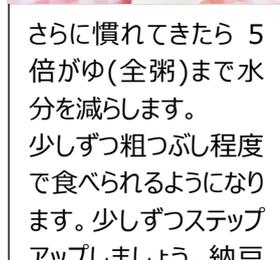
舌でつぶせる固さ(親指と薬指でつぶせるくらい)が目安。1 日 2 回

【にんじんいりのおかゆ】



10 倍がゆ→5 倍粥  
1 回 50~80g 程度  
少し粒が残った状態。  
べえーっと出さずに食べられるようになります。ほかのおかずを混ぜて味変すると、喜んで食べてくれることもあります。

【納豆入り青菜がゆ】



さらに慣れてきたら 5 倍がゆ(全粥)まで水分を減らします。少しずつ粗つぶし程度で食べられるようになります。少しずつステップアップしましょう。納豆はひきわりや皮をとって刻み、熱湯をかけて使しましょう。最初はおいにおどろきますが、とろみがついて食べやすいため、慣れると好きになる子が多い食材です。

【じゃがいもと小松菜の白和え】



とうふは柔らかくつぶしやすいので、形のあるものでも慣れてくると食べられます。パサつく芋や筋っぽい野菜もひとまとめにしてくれます。食べやすいたんぱく源として、上手に利用しましょう。

【ささみと白菜のミルク煮】



肉や魚は茹でてからみじん切りにしたりすりつぶすと、おえっとならずに食べてくれます。みじん切りにした野菜を軟らかく煮たら、牛乳を加え、とろみをつけて。トロトロでひとまとめになり食べやすいですよ。



# 離乳食の進め方

\*\*\*\*\*

5~6 か月頃になったら  
お子さんの様子を見ながら始めましょう



=離乳食スプーン

1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	8 日 目	9 日 目	10 日 目	11 日 目	12 日 目	13 日 目	14 日 目	15 日 目	16 日 目	17 日 目	18 日 目	・ ・	30 日 目	
<b>穀類のグループ 例：10倍がゆ</b>																				
1さじ 			2さじ 			3さじ 			様子を見ながら少しずつ増やしましょう 										7~8 さじ	
まずは10倍がゆをなめらかにつぶしたものから始めましょう																				
<b>野菜類のグループ 例：じゃがいも、にんじんなど</b>																				
おかゆに慣れたらスタート 新しい食材は1日1種類 1さじから数日続けます。			1さじ 			2さじ 			3さじ 			他の野菜を数日ずつ試みましょう 							4~5 さじ	
<b>たんぱく質類のグループ 例：豆腐、白身魚、卵黄など</b>																				
おかゆや野菜に慣れたらスタート 数日続けて食べても問題なければ、別の種類のを チャレンジしましょう。新しい食材は1日1種類1さじから。					1さじ 			2さじ 			3さじ 					3~4 さじ				

※少しずつ体調を見ながら量を増やします。慣れたら穀類、野菜類、たんぱく質類の3つのグループの食品を組み合わせさせて食べさせましょう。

焦って急にステップアップしようとしても、うまく進まないことが多いものです。ご家族にとっても、お子さんにとっても初めての体験。お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。最初はなめらかなペースト、慣れてきたら水分を減らしたマッシュ、少し粒々の混ざったものを与え、おえっとなったり、べえーっと吐き出さずに食べられるように練習していきます。一般的に立てるようになると、かみかみが上手になり、形のあるものを好む子が多いようです。最初は嫌な顔をして、「おいしいね」と声をかけながら日を改めて、10回程度はあげてください。お子さんが食べ慣れることが離乳食がうまいコツです。



## こんな食べさせ方は NG !

※この時期は食べる量より、しっかりもぐもぐできることが大切です。

欲しがらまに  
一度にたくさん食べさせる

スプーンを口に  
無理やり押し込む



まだ口に残っているのに  
次々と食べ物を入れる

スプーンを上唇や  
上あごにこすりつける

## 離乳食 Q&A



### Q1. 水分補給って必要ですか？

果汁やイオン飲料は必要ありませんが、湯冷ましや麦茶などカフェインを含まないお茶は、味慣らし程度に与えてもよいでしょう。

ただし、この時期はたくさん与える必要はありません。乳汁の摂取量に影響がない程度をスプーンなどで与えましょう。水道水は1歳ごろまでは煮沸してカルキを抜いて使用します。大人用の麦茶なども煮だして3倍くらいに薄めれば使用できます。ミネラルウォーターを使う場合は軟水を選びましょう。ストローはあまり早く始めないほうが、おくち育てになりますよ。

### Q3. アレルギーが心配です

両親や上の子に食物アレルギーがあっても、同じもので症状が出るとは限りません。また食べさせる時期を遅らせてもアレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。まず適正な時期に食べさせてみて、気になる症状が出たら受診し、医師の指示を仰ぎましょう。

現在の食物アレルギーにおいては、「適切な診断に基づいて必要最小限の食物の除去を行うこと」が基本です。医師の指示に従い、自己判断での除去は避けましょう。肌荒れがひどい場合もリスクが上がりますので、保湿を行い、離乳食開始前に受診するとよいでしょう。

### Q5. 4か月だけど、食べたそうにしています

保護者が食べているところをジーっと見たり、一緒におくちをもごもごしたり、よだれをたらしたり。食べたそうにしているともう始めてもいいのかな、と思いますよね。しかし4か月以前の離乳の開始は小児期の肥満や過体重のリスクになります。逆に離乳の開始を遅らせるとビタミンD欠乏性くる病や鉄欠乏性貧血のリスクとなります。さらに離乳食からのカルシウム摂取不足はビタミンD欠乏性くる病のリスクがさらに上がります。

早産児や低体重出生児、医師の指示がある場合を除き、生後5~6か月ごろが離乳の開始に適当です。かわいそうな気もしますが、おいしく食べている姿を見せ、食べるのが楽しいことを教えましょう。

### Q2. 消毒ってどうすればいいですか？

乳児は大人に比べて、細菌などに対する抵抗力が弱く、また離乳食自体も水分が多く、薄味で、裏ごし、刻む、つぶすなど調理操作で汚染される機会が多いため、食器・食具は離乳初期までは、煮沸、スチーム、薬液などで除菌するとよいでしょう。使用する製品の注意書きを確認して、自分に合う方法を選んでください。

医師などから特別な指示がなく、体調が良ければ、離乳中期ごろにはきれいに洗って衛生的に保管すれば、除菌・消毒は必要ありません。

スポンジや洗剤も、専用のものでなくても構いません。しっかりすすぎましょう。

なお電子レンジでの除菌は推奨されていません。



### Q4. 料理が苦手です

離乳食の手作りに不安を感じている保護者は多いものです。最初のうちはせっかく作ったのにほとんど食べてくれない、なんてことも。家族の食事に使う食材を少しとり、柔らかくゆでてうらごしたりつぶしたりが基本ですが、冷凍やフリーズドライの野菜、ベビーフードなども上手に使用できると負担感が減るかもしれません。

小牧市ではホームページに13本の離乳食関連YouTube動画も掲載しています。作り方などを紹介していますのでぜひご覧ください。

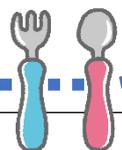


### Q6. 市販のお菓子をあげてみたい

いろんな商品が売っているし、よろこぶ姿がみたい。気持ちはわかりますがちょっと待って！離乳が完了するころまで、お楽しみはとっておきましょう。

おやつがおいしくて離乳食を食べなくなったり、頻回に与えることで虫歯になることもあります。

この時期はまずは母乳・ミルクをしっかり与え、離乳食に慣らしていくことが大切です。



### 小牧市保健センター

小牧市常普請一丁目318

TEL 0568-75-6471 FAX 0568-75-8545

[hokensen@city.komaki.lg.jp](mailto:hokensen@city.komaki.lg.jp)

R6~