

## Chapter・2-4 離乳食

### ≫≫ 離乳食の進め方のめやす

5～6か月ごろ



7～8か月ごろ

回数

食べ物の固さの目安  
調理形態

食事の目安(1回分)

離乳食の進め方

離乳食初期・ゴックン期

1回

母乳・育児用ミルク：  
子どもの欲するままに



固さの目安

10倍がゆ

調理形態



なめらかにすり  
つぶした状態  
ポタージュくらいが  
目安

I 穀類(g)

1さじずつから

II 野菜・果物(g)

1さじずつから

- ・つぶしがゆから始める。
- ・すりつぶした野菜なども試してみる。
- ・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。

- ・1日1回、昼前後の授乳時刻に与えます。
- ・アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)からはじめましょう。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないようにしましょう。

離乳食中期・モグモグ期

2回

母乳：子どもの欲するままに  
育児用ミルク：離乳食後と別に3回程度



固さの目安

7倍がゆ

調理形態



舌でつぶせる  
固さ  
豆腐くらいが目安

I 穀類(g)

全がゆ50～80

II 野菜・果物(g)

20～30

魚(g)	10～15
または肉(g)	10～15
III または豆腐(g)	30～40
または卵(g)	卵黄1～全卵1/3
または乳製品(g)	50～70

- ・卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと進めましょう。大豆製品、鶏肉、ヨーグルトと、種類を増やしていきます。
- ・鉄分の多い食品(赤身魚や肉など)をとるように心がけましょう。

9～11か月ごろ

離乳食後期・カミカミ期

3回

母乳：子どもの欲するままに  
育児用ミルク：離乳食後と別に2回程度



固さの目安

5倍がゆ

調理形態



歯ぐきで押し  
つぶせる固さ  
指でつぶせるバナナ  
くらいが目安

I 穀類(g)

全がゆ90～軟飯80

II 野菜・果物(g)

30～40

魚(g) 15

または肉(g) 15

III または豆腐(g) 45

または卵(g) 全卵1/2

または乳製品(g) 80

・手づかみ食べや前歯での噛み取りの練習などを通じて、自分で食べる意欲を引き出すことが大切です。



12～18か月ごろ

離乳食完了期・パクパク期

3回

母乳・育児用ミルク：  
離乳の進行に応じて与える



固さの目安

軟飯

調理形態



歯ぐきで噛み  
つぶせる固さ  
肉団子くらいが目安

I 穀類(g)

軟飯90～ごはん80

II 野菜・果物(g)

40～50

魚(g) 15～20

または肉(g) 15～20

III または豆腐(g) 50～55

または卵(g) 全卵1/2～2/3

または乳製品(g) 100

・1～2歳頃の乳幼児にはまだ大人と同じような食べものの処理能力はありません。離乳が完了しても、2歳半から3歳で乳歯がすべて生えそろうまでは、食べものの固さや形態に配慮が必要です。乳歯が全て生えそろうっても、急に大人の食事と同じものを与えることは慎む必要があります。

## 離乳食について



### 離乳食の進め方

子どもの発育及び発達には、個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら進めましょう。

食事を定期的に摂ることで、生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

### 離乳食のはじめ方

離乳食スタートのタイミングは生後5~6か月頃。支えれば座れる、首がしっかりする、食べ物に興味を示す、などの様子が見られたら始め時です。まずは食べることに慣れさせるのが目的。無理強いをせず、少しずつ、赤ちゃんのペースに合わせて進めて行きましょう。



### 時には休んで全然OK!

離乳食の進み具合は赤ちゃんによって違います。なかなか食べてくれない時はお休みしても大丈夫。母乳やミルクから栄養が十分に摂れていれば焦る必要はありません。

### アレルギーの有無は少量で確認を

初めての食べ物は少量あげて様子を見ましょう。アレルギー反応は、即時型の場合、食物摂取後から2時間以内に何らかの症状が現れるといわれます。気になる症状が出た場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

