

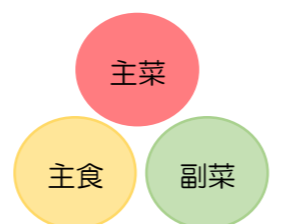
# 離乳食の進め方の目安

★ 進め方はあくまでも目安です。食べ物に慣れて食べる練習をする時期なので、様子を見ながら徐々に進めていきましょう。 ★ 初めての食材は1種類1さじから始めましょう。

	初期 (生後5~6か月ごろ)	中期 (生後7~8か月ごろ)	後期 (生後9~11か月ごろ)	完了期 (生後12~18か月ごろ)					
食べ方の目安	子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	1日2回食で、食事のリズムをつけていく いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく	食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく 家族一緒に楽しい食事体験をさせてあげる	1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める					
離乳食・授乳の1日のリズム (例) ※時間は目安です	6時 10時 14時 18時 22時 200ml 200ml 200ml 200ml 200ml	6時 10時 14時 18時 22時 200ml 200ml 200ml 200ml 100ml程度 100ml程度	朝食 昼食 夕食 200ml 50ml程度 50ml程度 50ml程度 200ml	朝食 昼食 夕食 間食 (果物、乳製品、いも類などがおすすめ)					
口の動き	舌は前後に動く 口を閉じて「ごっくん」の練習	舌は前後・上下に動く 舌と上あごを使って「もぐもぐ」の練習	舌は前後・左右・上下に動く 前歯を使ってかじり取る練習 歯ぐきを使って「かみかみ」の練習	舌は自由に動き回るようになる 奥歯が生えてくる 噛む力はまだ強くない					
食品の形・大きさ	なめらかにすりつぶした状態 →水分を徐々に減らし粗つぶしに	舌でつぶせる固さ 粗つぶしやみじん切り、5~6mm角	歯ぐきでつぶせる固さ 1cm角	歯ぐきで噛める固さ 食べやすい大きさ					
食へられる食品の種類と1食あたりの目安	【主食】 穀類	10倍がゆ→7倍がゆ 食パン、うどん	7倍がゆ→5倍がゆ 食パン (みみの部分は取り除く)、 うどん・パスタ (長めにゆでる)	5倍がゆ 50~80g	5倍がゆ→軟飯 食パン (みみの部分は取り除く)、 うどん・パスタ (長めにゆでる)	5倍がゆ90g ~軟飯80g	軟飯→ご飯 食パン (みみの部分は取り除く)、 うどん・パスタ (長めにゆでる)	軟飯90g ~ごはん80g	
	【副菜】 野菜	くせのない野菜から始める (じゃがいも、にんじんなど)、 果物 (甘味が強いと与えすぎない)	やわらかくした野菜、 果物 (甘味が強いと与えすぎない) 海藻類 (細かくしたわかめ、のりなど)	野菜なら 20~30g	食物繊維の多い野菜以外	野菜なら 30~40g	食物繊維の多い野菜以外	野菜なら 40~50g	
	【主菜】 たんぱく質食品 (どれか1品)	大豆製品	豆腐	豆腐、納豆 (きざんで加熱)、 高野豆腐 (すりおろし)	30~40g	豆腐、納豆 (ひきわり)、 高野豆腐、 ゆで大豆 (皮をむいてつぶす)	45g	豆腐、納豆、高野豆腐、 ゆで大豆 (皮をむく)、 油揚げ・生揚げ (油抜きしたもの)	50~55g
	魚	白身魚 (タイ・ヒラメ・カレイ)	すりつぶした野菜等も試してみる	白身魚 → 赤身魚 赤身魚: マグロ、カツオ、 ツナ缶 (油・塩分なし)	10~15g	白身魚 → 赤身魚 → 青魚 青魚: アジ・イワシ・サンマ・サバ	15g	白身魚 → 赤身魚 → 青魚 (干物は塩分の少ないものを選ぶ)	15~20g
	卵	固ゆでした卵黄	慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	固ゆでした卵黄 → 全卵	卵黄1個 ~全卵1/3個	全卵	全卵1/2個	全卵	全卵1/2個 ~2/3個
	肉			鶏肉 (ささみ肉から始める)	10~15g	鶏肉、 豚肉・牛肉 (脂肪の少ない部位)	15g	鶏肉、 豚肉・牛肉 (脂肪の少ない部位)	15~20g
乳製品			ヨーグルト (無糖)、 チーズ (塩分と脂肪が少ないカッテージ チーズなど)、牛乳 (料理に使う)	50~70g	ヨーグルト (無糖)、 チーズ (塩分が多いため使い過ぎに 注意する)、牛乳 (料理に使う)	80g	ヨーグルト (無糖)、チーズ、 牛乳 (飲み物としての牛乳は 満1歳以降に)	100g	
調味料	素材そのものの味や昆布だしなど		みそ、しょうゆ、塩、砂糖、バター (味付けは風味づけ程度)		みそ、しょうゆ、塩、砂糖、バター、 ケチャップ少量、マヨネーズ少量 (全卵が食べられるようになってから)				

## 【離乳食のポイント】

- 離乳食に慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 量は目安です。食欲や発達状況には個人差があるため、様子を見て調整してください。成長の目安は、身長・体重の伸びで確認しましょう。
- 調理をするときは衛生面に配慮し、十分に加熱したものを与えましょう。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。
- 砂糖の多いお菓子、ジュースは控えるようにしましょう。
- 冷凍した食品は1週間を目安に使い切りましょう。



バランス良く食べましょう!

離乳食の進め方でお困りの方は、下記の彦根市母子保健サービスをご活用ください。

- 乳幼児個別相談 (月2回開催) 保健師や管理栄養士が個別の相談に応じています。
- 栄養相談 (月2回開催) 食事記録をもとに、管理栄養士が食事のご相談に応じています。
- 子育て世代包括支援センター (随時) 助産師や保健師が妊娠期から子育て期の相談に応じる、相談専用電話です。 ☎ 0749-26-0192

ウェブ予約はこちらから



乳幼児個別相談 栄養相談

発行・お問合せ 彦根市健康推進課 (0749-24-0816)