

## 離乳食を進めるポイント

○ 離乳食に慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。



※ 各月齢で食べられる食品は裏面をご確認ください

○ 離乳食開始時の離乳食には味付けは必要ありません。  
生後7～8か月ごろから味をつける場合も素材の味を活かして薄味にしましょう。

○ 以下の食品に注意しましょう。

**はちみつ**  
乳児ボツリノス症予防のために、満1歳になるまでは与えません。

○ 食べさせ方に気をつけましょう。

**牛乳**  
飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、1歳になる前でも離乳食づくりの材料としては使えます。



NG

スプーンを奥まで入れる  
⇒ 舌を使って奥に飲み込む練習になりません

スプーンを上あごにこすりつける  
⇒ 自分で口を閉じて飲み込めません

## 5～6か月ごろのQ&A

Q. 離乳食の開始は早すぎても遅すぎてもいけないですか？

A. 生後5か月を過ぎないと、アレルギーを起こすおそれがあります。遅すぎると、嘔吐ことや飲み込むことの練習ができません。体の発育が順調なら、遅くとも生後6か月中に始めましょう。

Q. お茶は与えたほうが良いですか？

A. 無理に飲ませる必要はありませんが、汗をかいたときや入浴の後など、白湯やお茶（麦茶や番茶）を与えてみましょう。（イオン飲料は糖分や塩分が入っているので、常用は控えた方がよいでしょう。）

Q. ベビーフードはどのように使ったら良いですか？

A. 以下のベビーフードを利用するときのポイントに気を付けて、上手に活用してください。

- 子どもの月齢や固さに合ったものを選び、与える前には一口食べて確認を
- 離乳食を手作りする際の参考に
- 用途に合わせて上手に選択を
- 料理や原材料が偏らないように
- 開封後の保存には要注意！



# 離乳食を始めよう！



離乳食の進め方は彦根市ホームページでも詳しく見るすることができます。

離乳食とは、赤ちゃんの成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは足りなくなるエネルギーや栄養素を補うために、少しずつ幼児食に移行するプロセスのことです。この間に、食べものを噛んだり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増えていきます。また、食べさせてもらうことから自分で食べるように成長をしていきます。

## 離乳食開始の目安

生後5～6か月ごろになり、以下のような様子が見られます。

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒程度座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

※ 目安なので、すべてできなくても離乳食を開始することはできます

## 1日のリズムの目安 初期（生後5～6か月ごろ）



母乳またはミルク200ml  
離乳食

※ 時間帯はあくまで目安です

### ★ この時期の離乳食のポイント ★

- 離乳食を始める前に、授乳のリズムを整えましょう。（授乳と授乳の間が4時間程度空けるのが理想です。）
- 離乳食は1日1回、なるべく午前中に始めましょう。
- 離乳食は母乳またはミルクの前にあげましょう。
- 初めて食べるものは1種類1さじから様子を見ましょう。

## 開始1か月間の進め方の目安

離乳食の舌ざわりや食感に慣れて飲み込む練習をする時期です。食べる量にとらわれず、あせらずゆったりと進めましょう。

	おかゆ	野菜	豆腐 または 白身魚 → 卵黄
1日目	1さじ		
2日目	1さじ		
3日目	2さじ		
4日目	2さじ		
5日目	3さじ		
6日目	3さじ		
7日目	3さじ		
8日目		1さじ	
9日目		1さじ	
10日目		2さじ	
11日目		2さじ	
12日目		3さじ	
13日目			
14日目			
15日目			1さじ
16日目			1さじ
17日目			2さじ
18日目			
19日目			
20日目			
21日目			
22日目			
23日目			
24日目			
25日目			
26日目			
27日目			
28日目			
29日目			
30日目	主食（おかゆ）・主菜（たんぱく質食品）・副菜（野菜）をそろえる		
生後7～8か月ごろ（離乳中期）	5倍がゆ 50～80g	20～30g	食品によって異なる（裏面参照）

### 進め方のポイント

○ **おかゆ**  
つぶした10倍がゆから始め、少しずつつぶし加減や水分量を調節しましょう。

○ **野菜**  
色々な野菜を試してみましょう。

○ **たんぱく質食品**  
十分に加熱をしましょう。パサつく魚や卵黄は、水分を足したりとろみを付けると食べやすくなります。

\* **卵の進め方** \*  
豆腐や白身魚が食べられるようになってから始めましょう。固ゆでのゆで卵の黄身部分を少量（耳かき1杯程度）から様子を見て、徐々に量を増やしていきましょう。

# 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 200ml  200ml	6時 10時 14時 18時 22時 200ml  100ml程度  200ml  100ml程度  200ml	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、2~3mm角	歯ぐきでつぶせる固さ 5~8mm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→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)	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)	
	【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)	食物繊維の多い野菜以外	食物繊維の多い野菜以外	
	【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)	豆腐、納豆 (ひきわり)、 高野豆腐、 ゆで大豆 (皮をむいてつぶす)	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)
	魚	白身魚 (タイ・ヒラメ・カレイ)	白身魚 → 赤身魚 赤身魚: マグロ、カツオ、 ツナ缶 (油・塩分なし)	白身魚 → 赤身魚 → 青魚 青魚: アジ・イワシ・サンマ・サバ	白身魚 → 赤身魚 → 青魚 (干物は塩分の少ないものを選ぶ)	
	卵	固ゆでした卵黄	固ゆでした卵黄 → 全卵	全卵	全卵	
	肉		鶏肉 (ささみ肉から始める)	鶏肉、 豚肉・牛肉 (脂肪の少ない部位)	鶏肉、 豚肉・牛肉 (脂肪の少ない部位)	
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)	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)	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)		
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。食欲や発達の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相談に応じています。
  - 彦根市母子保健課 助産師や保健師が妊娠期から子育て期の相談に応じています。
- ☎ 0749-24-3931 (平日9:00~16:45)