

# 離乳食を始めましょう！



離乳食の進め方は彦根市ホームページでも詳しく見るができます。

## 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目安です。

- 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
- 5秒程度座れる
- 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

5～6か月ごろ（離乳初期） ※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時間程度あくのが理想です）
- 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

## 離乳食の進め方（開始から1か月間）

= 離乳食用スプーン1杯分

|                   | おかゆ                             | 野菜                      | 白身魚または豆腐<br>⇒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                             |                         |                    |
| :                 | 3さじ                             |                         |                    |
| 7日目               | 3さじ                             |                         |                    |
| 8日目               | ↓<br>5～6さじまで<br>少しずつ増やす         | 1さじ                     |                    |
| 9日目               |                                 | 1さじ                     |                    |
| 10日目              |                                 | 2さじ                     |                    |
| 11日目              |                                 | 2さじ                     |                    |
| :                 |                                 | 3さじ                     |                    |
| :                 |                                 | ↓<br>5～6さじまで<br>少しずつ増やす |                    |
| 22日目              |                                 |                         | 1さじ                |
| 23日目              |                                 |                         | 1さじ                |
| 24日目              |                                 |                         | 2さじ                |
| :                 |                                 |                         | 3～4さじまで<br>少しずつ増やす |
| 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 |                         |                    |
| 7～8か月ごろ<br>(離乳中期) | 7倍がゆ 50～80g                     | 20～30g                  | 10～15g             |

### 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。

## 離乳食を進めるポイント

○食事バランス 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。7～8か月ごろから味をつける場合もそれぞれの食材の持つ味を活かして薄味にしましょう。

○次の食品に注意しましょう。



### はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳になるまでは与えません。



### 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。

## 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、噛む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。（なお赤ちゃん用イオン飲料は糖分や塩分が入っているので、日常は控えた方がよいでしょう。）

⇒ 詳しい相談をご希望の方は、下記の彦根市母子保健サービスをご活用ください。（日程等の詳細やご予約は彦根市ホームページをご確認ください。）

○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。



乳幼児個別相談



栄養相談

○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（平日8:30～17:15）

# 離乳食の進め方の目安

|   |         | 離乳初期   | 離乳中期   | 離乳後期   | 離乳完了期   |            |  |
|---|---------|--|--|--|---|------------|--|
| 月齢  |         | 生後5～6か月頃   | 生後7～8か月頃   | 生後9～11か月頃  | 生後12～18か月頃  |            |  |
| 離乳食・授乳の1日のリズム(例)<br>※時間はあくまで目安です<br>: 離乳食<br>: 母乳またはミルク |         | 6時 10時 14時 18時 22時<br>200ml  200ml  200ml  200ml<br>200ml  | 6時 10時 14時 18時 22時<br>200ml  100ml程度  200ml  100ml程度  200ml  | 朝 昼 夕<br>200ml  50ml程度  50ml程度  50ml程度  200ml  | 朝 昼 夕<br><br>: 間食(果物、乳製品、いも類などがおすすめ)  |            |  |
| 食べ方の目安  |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく</li> <li>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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく</li> <li>家族一緒に楽しい食事体験をさせてあげる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える</li> <li>自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める</li> </ul> |            |  |
| 口の動き  |         | 舌は前後に動く<br>口を閉じて「ごっくん」の練習  | 舌は前後・上下に動く<br>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<br>前歯を使ってかじり取る練習<br>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<br>奥歯が生えてくる<br>噛む力はまだ強くない  |            |  |
| 1食分の食事量   |         | つぶしがゆから始める<br>↓<br>すりつぶした野菜等も試してみる<br>↓<br>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる<br>                           | (主菜) 魚又は肉10～15g 又は豆腐30～40g<br>又は卵黄1個～全卵1/3個 又は乳製品50～70g<br><br>(主食) 全がゆ50～80g (副菜) 野菜20～30g                    | (主菜) 魚又は肉15g 又は豆腐45g<br>又は全卵1/2個 又は乳製品80g<br><br>(主食) 全がゆ90g～軟飯80g (副菜) 野菜30～40g                     | (主菜) 魚又は肉15～20g、又は豆腐50～55g<br>又は全卵1/2～2/3個、又は乳製品100g<br><br>(主食) 軟飯90g～ご飯80g (副菜) 野菜40～50g                |            |  |
| 調理の形<br>大きさ   | 固さや形    | なめらかにすりつぶした状態<br>→水分を徐々に減らし粗つぶしに   | 舌でつぶせる固さ   | 歯ぐきでつぶせる固さ   | 歯ぐきで噛める固さ   |            |  |
|   | 大きさ     |  | 粗つぶしやみじん切り 5～6mm角  | 1cm角   | 食べやすい大きさ  |            |  |
| 穀類(ご飯、パンなど)   |         | 10倍がゆ(米1:水10) → 7倍がゆ   | 5倍がゆ   | 5倍がゆ → 軟飯  | 軟飯 → ご飯   |            |  |
| 野菜  |         | くせのない野菜をやわらかく煮つぶした物(人参・大根・ほうれん草・白菜など)  | 粗つぶし → やわらかめのみじん切り   | 歯ぐきでつぶしやすい固さ・大きさ(細かく切り過ぎないように)   | →   |            |  |
| たんぱく質食品   | 1回どれか1品 | 大豆製品   | 豆腐   | 納豆を刻んで加熱、高野豆腐をすりおろし  | 茹で大豆をつぶす  | →          |  |
|   |         | 魚  | 白身魚(タイ・ヒラメ・カレイ)  | 白身魚 → 赤身魚<br>赤身魚: マグロ、カツオ、ツナ缶(油・塩なし)   | 赤身魚 → 青皮魚<br>青皮魚: アジ・イワシ・サンマ・サバなど   | →          |  |
|   |         | 卵  | 固ゆでした卵黄  | 固ゆでした卵黄1個 → 全卵1/3個   | 全卵1/2個  | 全卵1/2～2/3個 |  |
|   |         | 肉  |  | ささみ肉なら約1/4本  | 豚・牛赤身肉  | →          |  |
|   |         | 乳製品  |  | ヨーグルト(無糖)、チーズ(使い過ぎないように)   | 牛乳(1日に200～400mlをコップで)   |            |  |
| 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 風味づけ程度  | マヨネーズ少量(全卵が食べられるようになってから)  |   |            |  |
| 注意点   |         | ★新しい食材は1種類・1さじから始め、問題なければ徐々に量を増やしていく。  |  |  | ★はちみつは、乳児ボツリ又ス症予防のために1歳までは与えません。  |            |  |

\*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。

彦根市健康推進課