

離乳の進め方のめやす

授乳期・離乳期は「食べることの基礎」を培う時期です。こどもの食べる楽しみや意欲・生きる力を育むことにつながっていきます。優しい気持ちで関わってあげましょう。また、この時期を家庭の食生活を見直すよいチャンスにしましょう。

月 齢		離乳の開始			離乳の完了			
		離乳初期（生後5・6か月頃）	離乳中期（7・8か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）			
離乳食の回数		1日1回		1日3回				
授乳の回数		母 乳：授乳のリズムに沿って子どもの欲するまま 育児用ミルク：授乳のリズムに沿って子どもの欲するまま		母 乳：授乳のリズムに沿って子どもの欲するまま 育児用ミルク：食後のほかに1日に3回程度				
		母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与えましょう。			母乳又は育児用ミルクは子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。			
スケジュール例 授乳の間隔で時間は変わります （：授乳 ：離乳食）		6:00 10:00 14:00 18:00 21:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 10:00 14:00 18:00 21:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 10:00 14:00 18:00 21:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	3回の食事の他に間食の時間を設けましょう。 間食は食事の一部です。量・質を考えて。 （1～2回 10:00・15:00）			
食べ方（噛み方）の発達と進め方の目安		ゴックンすることを覚えさせましょう 舌の動きは前後のみです。口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになります。 ○こどもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○素材本来の味を味合わせる。				モグモグ食べさせましょう 乳歯が生え始め、舌は上下に動き、舌と上あごで潰していくことが出来るようになります。 ○色々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。 ○母乳育児の場合、鉄、ビタミンDの不足には十分配慮する。	カミカミをくりかえし教えましょう 歯が上下にも生え、舌の動きは左右にも動き、歯ぐきで潰すことが出来るようになります。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 ○よく噛んで飲み込むことの大切さを。 ＜手づかみ食で自分で食べようとする＞	よく噛んで食べるように教えましょう ○手づかみ食で前歯で噛みとる練習をして、一口量を覚え、やがてスプーンなどを使い自分で食べる準備をしていく。
調理形態（やわらかさの目安）		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）		舌でつぶせるやわらかさ（豆腐くらい）		歯ぐきでつぶせるやわらかさ（バナナくらい）	歯ぐきでかめるやわらかさ（ハンバーグくらい）	
味つけの目安＜だし＞		食材の味を大切に＜昆布・干しいたけ＞		ほのかに味付けを＜いりこ・かつおぶしのだしは8か月以降に＞		薄味で（大人の1/2～1/3の薄味）		
1回当たりの目安量	I 熱や力になる	穀類（g）	つぶし粥から始める。すりつぶした野菜なども試してみる。		全粥50～80g	全粥90～軟飯80g	軟飯90g～ご飯80g	
	II 体の調子を整える	野菜・果物（g）	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。		20～30g やわらか煮のみじん切り → 粗つぶしや粗みじん切り	30～40g 薄切りやせん切り → やわらかいかたまり	40～50g	
	III 血や肉や骨になるもの	魚（g）			10～15g	15g	15～20g 大人の食べるものに少し手を加える	
		又は肉（g）			10～15g	15g	15～20g やわらかく薄味のもの	
		又は豆腐（g）			30～40g	45g	50～55g	
		又は卵（個）			卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個（いり卵・茶碗蒸しなど）	全卵1/2～2/3個 目玉焼き・卵焼きなど	
又は乳製品（g）			50～70g	80g	100g			
食べられる食品の月齢の目安	◇穀類・		米	うどん・そうめん	マカロニ・スパゲッティ			
	◇野菜・果物・海藻類・		くせない野菜から	なるべく緑黄色野菜を多くする	海藻			
	◇大豆製品・		つぶした豆腐	水煮大豆・きな粉	厚揚げ・油揚げ			
	◇魚類・		白身魚（たい・ひらめなど）	さけ・赤身魚（まぐろ、かつお、あじなど）	青皮魚（さば・さんま・いわしなど）			
	◇卵・		卵黄＜固ゆで＞ → 全卵					
	◇乳製品・		ヨーグルト・粉チーズ	スライスチーズ・スティックチーズ	牛乳			
	◇油脂類・		バター・マーガリン・植物油	マヨネーズ				
◇肉類・		脂肪の少ない肉（鶏肉）・レバー	牛肉・豚肉					

上記に示す事項は、あくまでも目安であり、こどもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

成長の目安：母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

○離乳食の増やし方の目安

初めての食品は離乳食用のスプーン1さじから始めましょう。

	つぶしがゆ	いも野菜	豆腐白身魚卵黄
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			

《 避けたい食品 》

♪ はちみつ ※1歳を過ぎるまでは与えない(乳児ボツリヌス症予防のため)

- ♪ 塩分の多い漬物・佃煮類
- ♪ 刺激の強い香辛料(しょうが・わさび)
- ♪ アクの強い山菜
- ♪ 貝類・いか・たこ・えび・かに
- ♪ そば
- ♪ コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶
- ♪ チョコレート・ココア
- ♪ 繊維が多くて硬いもの(ごぼう・れんこん・たけのこ)

《 注意しましょう 》

♪ 牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、離乳食作りの材料としては少量であれば使えます。
♪ フォローアップミルクは母乳代替品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は飲む必要はありません。

《 食物アレルギーの対応について 》
離乳食を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状(じんましん、かゆみ等)がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。
下記の食品は、特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こすことがあるので注意しましょう。



えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン