

離乳食のすすめ方について

越前市健康増進課



離乳食の役割

○生後5.6か月頃から約1年かけて、

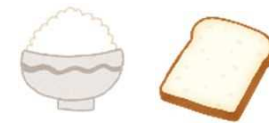
「食べるための機能を発達させる」

「飲む」「食べ物を口にとり込む」「飲み込む」「塊をかみつぶす」など

○成長に不可欠な栄養源

主食(炭水化物)...エネルギーや力のもとになる

米、パン、麺など



主菜(たんぱく質)...丈夫な体をつくる

肉、魚、卵、大豆など



副菜(ビタミン・ミネラル)...体の調子を整える

野菜、きのこ、果物など



いつはじめるの？



5か月になったら次のことをチェック！

- 首がしっかりすわっている
- 寝返りができる
- 支えありで、5秒以上座れる
- 食べ物に興味を示す
- スプーンを入れても舌で押し出すことが
少なくなった

開始のタイミングは？



早朝、深夜以外のどこか1回の
授乳時間を離乳食タイムに！



赤ちゃんの機嫌がよく
お母さんの都合がよい時間

★一度決めた時間帯で続けてみましょう。
時間帯を大きく変えないように。
(生活のリズムが自然に整います。)

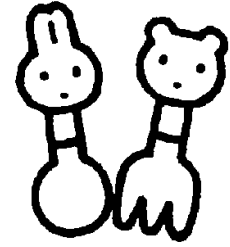
お腹が空きすぎると・・・



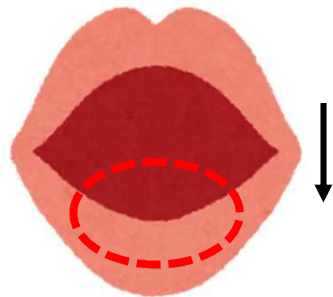
赤ちゃんが待ちきれなくなり、
落ち着いて離乳食をあげられない。

- 授乳時間より30分程度早めに
離乳食を用意する
- 落ち着かない場合は、
ミルクを少し飲ませてから

スプーンの使い方



- リラックスして赤ちゃんを抱っこして
- 「おいしいよ♪」の声かけも忘れずに
- スプーンはまっすぐに、下唇にスプーンをのせ、上唇がおりてくるのを待ちます。
(×スプーンを上あごにこすりつける)
- スプーンは子ども用を使いましょう。



食べ物の温かさは？

熱すぎず、冷たすぎず
人肌ぐらいの温かさで
37℃程度



スタートは【米がゆ】から 始めましょう！

初めの 15 日間の進め方表（例）

栄養素別食品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
エネルギー源 食品グループ (例・つぶしがゆ)			 	 	  	  	  	→			5～6 さじ までふやす				
ビタミン・ミネラル源 食品グループ (例・野菜)									 	 	 	→			ふやしていく
タンパク資源 食品グループ (例・とうふ)													 	 	 

かたちと回数

月齢	5～6カ月 (初期)	7～8カ月 (中期)	9～11カ月 (後期)	1～1.6歳 (完了期)
回数	1日 1回 → 2回 (1か月後頃)	1日 2回	1日 3回	1日 3回
練習	コックンと 飲み込む	モグモグ 舌でつぶし て食べる	カミカミ 歯ぐきでつぶし て食べる	パクパク 歯ぐきでかんで 食べる
固さ	なめらか	豆腐ぐらい	バナナぐらい (指でつぶせる)	肉だんごぐらい (フォークでつぶせる)
形状	すりつぶす (ペースト)	粗めにつぶす (きざみ: 3～5mm角)	細かく刻む (7～8mm角)	コロコロに刻む (1cm角)

次の期への移行のタイミング



• 中期食(例)

中期食 (3mm角)



5mm角を2～3個
混ぜてみる

上手に食べられなかったら

しばらくは、3mm角を食べて、
改めて5mm角を試してみる

上手に食べられたら

5mm角を増やしていく

しばらくは、5mm角を食べて、
改めて7mm角を試してみる

上手に食べられなかったら

7mm角を
2～3個
混ぜてみる

7mm角を増やしていく

【後期食】

上手に食べられたら

調理方法のステップ



- ①鍋に食材と水を入れて火にかける。
(だしを足すとうま味を感じて、食べやすくなります)



- ②やわらかくなるまでしっかり煮て、火を止める。
※初期・中期は調味料を絶対に使わない。



- ③器具を使用して、すりつぶしや裏ごしをする。
※汁気をきってすり鉢に入れるとつぶしやすい。



- ④食事の形態に合わせて、煮汁を足して食材をのばす。汁気がないと食べにくい場合もある。

調理のポイント

- やわらかくなるまでしっかりと煮込みましょう。
- 初期・中期は、**トロトロに煮る**ことで、簡単につぶしやすくなります。



- 可能であれば、**だし汁**を使って煮込みましょう
うま味を感じて、食べやすくなります
- 初期・中期は、**調味料を使用せず**に 素材のおいしさ を味わせましょう。
- 食べにくそうな場合は、水溶き片栗粉を使用して、とろみをつけると食べやすくなります。



調理のポイント②

離乳食のレパートリーに悩む方もいらっしゃるかと思います。



難しく考えなくても大丈夫！



このころは、飲み込む練習や食べ物に慣れる練習が大切です！

初期・中期



・基本的に味付け無しの煮込み料理

後期・完了期



・基本的に煮込み料理や茹でた料理（和え物など）
・メニューによって焼いたり炒めたりしましょう！

○いろいろな食材を味わうことも大切です。

○もちろん様々な料理に挑戦するのも良いですよ！

★肉を使い始める時

⇒野菜の煮物など今まで作っていたものに足す形で大丈夫！



調理器具

つぶす

うらごしする

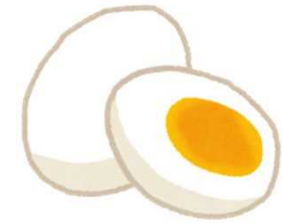
しぼる

すりおろす

刻む

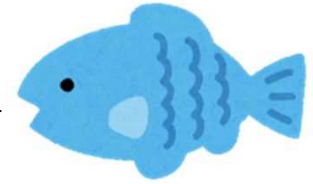


食材のすすめ方 <卵>



月 齢	5～6ヵ月	7～8ヵ月	9～11ヵ月	1～1.6歳
内 容	固ゆで卵の 黄身	全卵 (8ヵ月～)	全卵	全卵
量	<u>少々</u>	・7ヵ月 卵黄1個 ・8ヵ月 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～2/3個

食材のすすめ方 <魚>



月 齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	1～1.6歳
内 容	【白身魚】 ・たい ・ひらめ ・かれい	左欄に加えて 【赤身魚】 ・まぐろ ・かつお 【白身魚】 ・さけ	左欄に加えて 【青背魚】 ・いわし ・さんま 【白身魚】 ・たら	左欄に加えて 【青背魚】 ・さば 脂の多い魚は、 1歳過ぎてから
量	1さじから	10～15g	15g	15～20g

食材のすすめ方 <肉>



月 齢	5～6ヵ月	7～8ヵ月	9～11ヵ月	1～1. 6歳
内 容		・鶏肉 ・レバー	左欄に加えて 赤身の ・豚肉 ・牛肉 脂身は除く	左欄に加えて (・ハム) (・ソーセージ) 塩分が多いので注意！
量		10～15g	15g	15～20g

食材のすすめ方 <大豆製品>

月齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	1～1.6歳
内容	・豆腐	左欄に加え ・納豆 ・高野豆腐	左欄に同じ	左欄に加えて ・油揚げ ・おから
量	1さじ～	30～40g	45g	50～55g

食材のすすめ方 <乳製品>



月齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	1～1.6歳
内容		・ヨーグルト(無糖) ・カッテージチーズ 塩分や砂糖が入っていないもの ・牛乳(調理用として)	左欄に同じ	左欄に加えて ・牛乳 (飲み物として)
量		1さじから 50～70g	80g	100g

食材のすすめ方 <味付け>



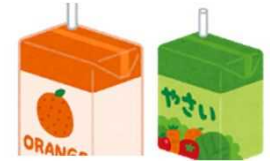
月 齢	5～6ヵ月	7～8ヵ月	9～11ヵ月	1～1.6歳
内 容	・だし汁	左欄に同じ	左欄に同じ ・みそ ・しょうゆ ・さとう <u>ごく少量</u>	左欄に加えて ・バター ・植物油 ・マヨネーズ
塩 分	素材の味	左欄に同じ	左欄に同じ	大人の 1/4～1/3程 度の塩分

果物について



- りんごやイチゴ、ミカンなど初期食のころから食べることができます。
- しかし、**果物は甘味が強く**、そればかり欲しがるようになる可能性もあります。
- 初期食のころから**無理に果物を与える必要はありません。**
- 食べさせたい場合は、**薄めるか、野菜や無糖ヨーグルトと混ぜて**あげましょう。

野菜・果物ジュースについて



- 【5か月頃から 緑黄色野菜 & リンゴジュース】
などの商品も販売されていますが、

飲ませる必要は、ありません。

栄養は、食事から十分摂ることができます！

虫歯



肥満



食欲不振



好き嫌い

小さいころから飲む習慣がつかないように十分注意しましょう！！

注意が必要な食材



- はちみつ、黒蜜・・・絶対与えない

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べると
乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあります。
※最悪の場合、死に至ることも。

通常の加熱ではボツリヌス菌は死なない。

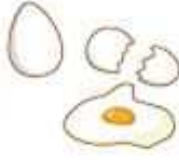
食物アレルギーについて

- アレルギーを恐れて必要以上に避けない
- 新しい食材は、1食1種類まで
- 幼児期に発症数が多いもの
(卵・牛乳・小麦・魚卵・ナッツ類など)
- アレルギーと診断されている場合は、主治医の指示に従って

▼ 特定原材料 8品目 表示義務



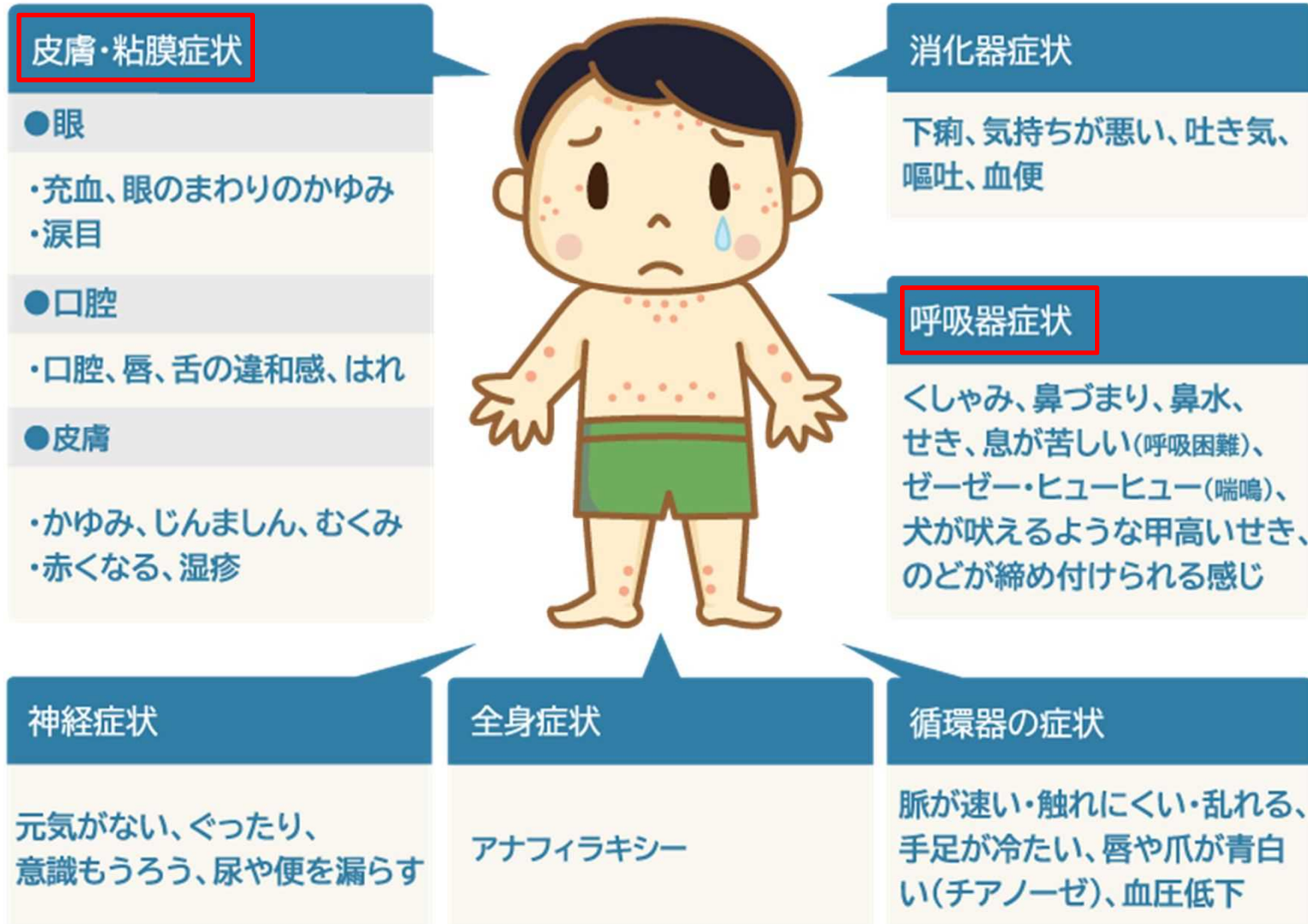
▼ 特定原材料 8品目 表示義務

							
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生 (ピーナッツ)

▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

						
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	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

食物アレルギーの症状



フォローアップミルク

- 離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない
- (離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合に、**医師に相談して検討**する)
- 離乳食で鉄、ビタミンDを含む食品を取り入れる
(鉄: 小松菜、卵、赤身肉・魚、納豆、ひじき、レバーなど)
(ビタミンD: 鮭、赤身魚、きのこ、卵など)



フリージングを活用しよう！

〈ルール〉

- 調理したその日のうちに冷凍する
- よく加熱して、冷ましてから冷凍
- 1週間で使い切る
- 食べる際は必ず再加熱する
- 解凍したものは再冷凍しない



自家製 冷凍だしキューブが便利！



粗熱を取って



製氷皿にうつす

冷凍



野菜を茹でるときに
お湯の中に1つ
サッと入れられて、
とっても便利！

だしの取り方

1. 煮干し 味噌汁にぴったりの、力強いだし。 使用料理：味噌汁

1ℓの水に20g(10尾)の煮干しを入れて、30分置きます。その後、中火で加熱します。



あくが出てきたらすくいましょう。沸騰して5分間加熱し、煮干しを取り出して完成。



加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

2. 昆布 優しい風味で、じんわりとした旨味が広がる。 使用料理：煮物、味噌汁、お吸い物

1ℓの水に10gの昆布を入れて、30分置きます。その後、弱火で加熱します。



沸騰する直前で昆布を取り出して完成。沸騰すると海藻臭さが出てくるので注意です。



加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。3時間～一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

だしの取り方

3. かつお節 香りよく、豊かな風味で上品な味わい。

使用料理：お吸い物、味噌汁、茶碗蒸し、煮物など



時短ポイント!

1ℓの水を加熱し、沸騰したら火を止めて、かつお節30gを入れます。1～2分そのまま置きます。



キッチンペーパーなどで濾して完成。



かつお節は、だしパックに入れておくと、濾す手間が省けます。

一度に多くのだしを取っておき、冷蔵・冷凍しておくことで使うことができるので便利です。

～ワンランク上の味を求めて～

【昆布+煮干し】【昆布+かつお節】でだしをとると料亭のような風味になります。

2種類を組み合わせるときは、材料は半量でOK!

だしの旨み+塩=旨みがUP!! (相乗効果で旨みが増します。)



手づかみ食べの環境を



- 手づかみ食べが上手になっていくと、
目・手・口が協調して働くようになり、
フォークや箸なども上手に使えるようになる
- 「自分でやりたい」意欲が出てくる頃で、
「自分で食べる」機能を育てる

手づかみ食べのポイント



★ポイント1

- 初めはスティック状の野菜などからスタート！
歯茎で噛めるやわらかさのものを
- 慣れてきたら、小判型など形状を変えてみる
おにぎり、おやきなど

★ポイント2

- 汚れても良いエプロンを

★ポイント3

- 床にビニールシート等を敷いておけば、後片付けも簡単！

歯が生えてきたら歯磨きを！



- 生後6か月頃～1歳頃に生え始めます。
- 最初は、ガーゼなどで軽く磨いてあげましょう！
- 上下の前歯が生えてきたら歯ブラシの出番です。

※歯が生える前から、顔や頬など口周りにやさしく触れる経験を。
ガーゼで歯ぐきを拭くことで、歯ブラシへの抵抗が少なくなります。





過去にあった質問



Q.日によって食べたり食べなかったりしますが、大丈夫でしょうか？

A.大人と同じように赤ちゃんもあまり食欲がない時があります。声掛けをしても食べたくなさそうであれば、無理はせず、授乳や次の食事でカバーしましょう。

Q.体調が優れない場合は、無理に離乳食を与えない方が良いでしょうか？

A.ぐったりとしていて、食べられる様子でなければ与えずにミルクや母乳を与えましょう。下痢などの場合は、形態を一つ下げると消化も良くなります。



過去にあった質問



Q.おやつを何度も欲しがる場合は与えてもいいですか？

A.欲しがるままにあげすぎると、食事を食べきれなくなったり、肥満や偏食の原因にもなります。「また明日食べようね」などと約束をして、1日の目安量を守りましょう。

Q.離乳食を完了したら、大人と同じものが食べられますか？

A.大人と同じものは食べられません。幼児食に移行し、5歳くらいまで続けます。幼児食に移行後も、健康や発達のことを考え、塩分や脂肪分は控えめに薄味の食事にしましょう。

さいごに



★一人一人食べられる量や離乳食の進み具合は異なります。

【体重がしっかり増えている】【便がちゃんとでている】

【機嫌が悪くない】など成長に問題がなければ、
心配し過ぎることはありません。

まずは食事量より
食べることに
慣れること！

★冊子等に食材のグラム数が記載されていますが、

あくまで目安量であり、多少の差があっても大丈夫です。

★栄養を十分に摂ることは大切ですが、

楽しい雰囲気の仕事も大切にしてくださいね！

★調理見学を通して、「離乳食って意外と簡単！」

「楽しくできそう！」とっていただけたら幸いです。

越前市HPに栄養のページができました！



 緊急情報

 越前市
ECHIZEN CITY

えちぜん市 まるごと栄養ポータル

PAGE-ID:10755

いま知っておきたい、食や栄養に関する情報を紹介しています。

乳幼児

- ・ [はじめての離乳食のすすめ](#)
- ・ [離乳食教室スライド](#)

学童期

- ・ [スクールキッチン「おうちでかんたん！学校給食」](#)

新婚世代

- ・ [新米夫婦の食のすすめ～幸福は幸腹から～](#)

※婚姻届けを提出された方にお渡ししています。

全世代

- ・ 減塩について【減塩で
- ・ おやつについて【こど
- 単クッキング



検索
Q

MENU
≡

SCROLL



「えちぜん市 まるごと栄養ポータル」で
検索してみてください！



離乳食個別電話相談

問合先：健康増進課 ☎24-2221

離乳食でお困りのこと、疑問に思ったことがありましたら、
管理栄養士が対応させていただきます。
お気軽にお電話ください。

都合により担当者が、不在の場合もございます。
その場合は、折り返しお電話させていただきますので、
名前・連絡先・都合のよい時間をお伝えください。

