

離乳食講習会（入門編）



YouTube 北名古屋市公式チャンネル

子育ての情報、離乳食や食育講座、健康づくりについての動画のほか、北名古屋市に関する様々な情報を配信しています。内容は随時追加・更新していきますので、ぜひチャンネル登録をしてご覧ください。【登録方法】下記の二次元コードから読み取って、「チャンネル登録」を押す。

<公式チャンネル>



／
離乳食に関する動画を
配信しています。
再生リストはコチラ！
＼

北名古屋市保健センター

離乳食はなぜ必要？

赤ちゃんは、生後半年くらいまでは乳汁（母乳や育児用ミルク）だけで十分に育ちますが、それ以降は乳汁だけでは発育に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなるため、食物で補う必要があります。「離乳」は、赤ちゃんが母乳や育児用ミルクから、少しずつ固形の食事（離乳食）に慣れて幼児食に移行していくプロセスのことです。

～離乳食の役割～

- ・ 栄養を摂る
- ・ 食べる力を養う
- ・ 生活のリズムを整える
- ・ 食事の楽しさを知る

離乳食の時期でめざしたいことは、赤ちゃんの「食べる力」を引き出して自立を促すこと、そして親子で食事の時間を楽しむことです。



離乳食を始めるタイミングは？

離乳食を始める目安は生後5か月～6か月頃ですが、この時期のいつから始めるかは、お子さんの様子を見ながら判断しましょう。次のような様子が見られたら、準備が整ってきたサインです。



◎ 首のすわりがしっかりしている



◎ 支えがあれば座れる
(一人座りはできなくてもよい)



・ 家族が食べている様子に興味を示す

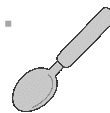
★まだ早かったかも！

スタート後、スプーンを舌で押し出すしぐさ（押し出し反射）が見られれば、1週間ほど間をあけて再度チャレンジしてみる

スプーンでのペースト食の与え方のポイント

1 乳児用スプーンを使う。
(ボールが浅い、持ち手が長い)

2 スプーンに少量の食事を乗せ、水平に持って口の真ん中から入れる。



3 唇を超えてすぐのところまたは、舌の先端で止める。舌の前方 1/3 から奥には入れない。

水平にひき抜く

4 子どもが唇を閉じたら水平に引き抜く。上あごにこすりつけない！



スプーン選びのポイント

初めての離乳食用のスプーンは舌触りのやわらかなシリコン製やプラスチック製がおすすめ

赤ちゃんが食べやすい形は…








- ☑ スプーンの頭が小ぶり
- ☑ スプーン幅が細い
(赤ちゃんの口の幅 2/3 程度)
- ☑ ボウルのくぼみが浅い

食べられる量が多くなってきたらサイズアップしていく

離乳食の始め方

始めの1か月は1日1回（1回食）でスタート。1週間～10日間ごとの**3つのステップ**に分けて進めます。**ステップ1**では、とろとろにした10倍かゆを小さじ1程度から始めて、完食できれば1さじずつ増やします。**ステップ2**では軟らかく茹でてすりつぶした野菜を、**ステップ3**では豆腐などのたんぱく源の食材を徐々に加えていきます（これまで食べられた量にプラスして新しい食材を1さじ追加）。この時期は、食べられる量が少なくてもあまり気にせず、1週間～10日たてば次のステップへ進めて構いません。

離乳食の形状は、はじめのうちは裏ごしをして**粒のないポタージュ状**にします。口を閉じて飲み込む練習をしましょう。慣れてきたら少しずつ粒を残した形状も試してみましょう。

ステップ		0～10日目 1週間～10日間	11～20日目 1週間～10日間	21～30日目 1週間～10日間	約1か月
ステップ1	とろとろの 10倍かゆ 			1さじずつ量を増やしなが ら、形状などを進めていく 例) とろとろの10倍かゆ→とろとろの7倍かゆ →様子を見ながら少しずつ粒を残す など	2回食へ 目安量は 全体で 小さじ 10～15 まずは粒に 慣れることを 目指しましょう
ステップ2	すりつぶした 野菜・果物 			少しずつ 量や種類を 増やしていく	
ステップ3	すりつぶした 豆腐・卵黄・白身魚 				

★離乳食のルール★ はじめのうちは、様子を見ながら慎重に進める。

- 初めての食材は、1日1種類を1さじから。（1さじ＝小さじ1程度）
- 新しい食材にチャレンジするのは、体調が良い平日の午前中がおすすめ。（体調に変化が見られたときに小児科を受診できる時間帯なら午後でもOK）食後は直後だけでなく3時間程度は、お子さんの機嫌や体調の変化を見る

★調理のポイント★ おかゆに混ぜると自然なとろみがつくのでおすすめ。単品で食べさせる時は、お湯やだし汁などでのばした後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- 野菜：軟らかく茹でてすりつぶし、裏ごしする。
- 豆腐：湯通ししたものをよくつぶす。
- 白身魚：刺身1切れに片栗粉を薄くまぶし、少量の水を加えてレンジで20～30秒加熱。よくすりつぶす。しらすは熱湯に浸して塩抜きをしてからすりつぶす。
- 卵黄：熱湯で20分茹でて殻をむき、半分に割って卵黄の中央あたりから耳かき1さじ程度すくってつぶす。

おかゆの水加減

10倍かゆ

米：1に対して ご飯：1に対して



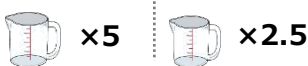
7倍かゆ

米：1に対して ご飯：1に対して



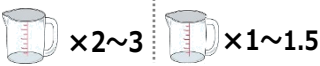
5倍かゆ（全かゆ）

米：1に対して ご飯：1に対して



軟飯

米：1に対して ご飯：1に対して



10倍かゆの作り方

■炊飯器で大人用のご飯と一緒に炊く方法（少量作る時におすすめ）

- ①大人用に炊飯する米を量るとき、小さじ2ほどおかゆ用にお米を取り分けたら、通常のご飯を炊く準備をしておく。
- ②耐熱性の深めの器（湯飲みなど）に、米を小さじ2と水を100ml入れ、炊飯器の中心に置いていつも通りに炊く。

■炊き上がったご飯から電子レンジで作る方法（時間がない時におすすめ）

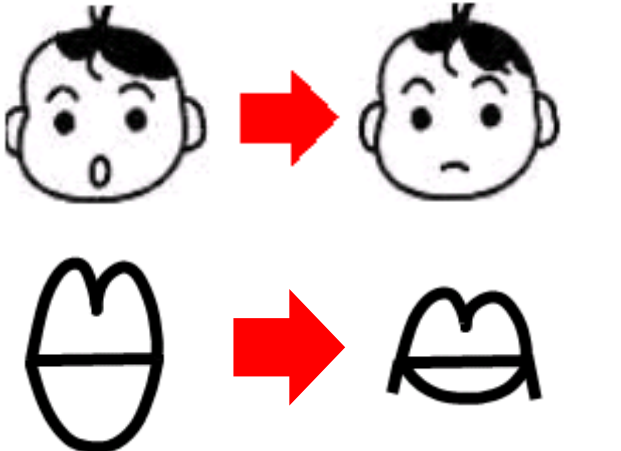
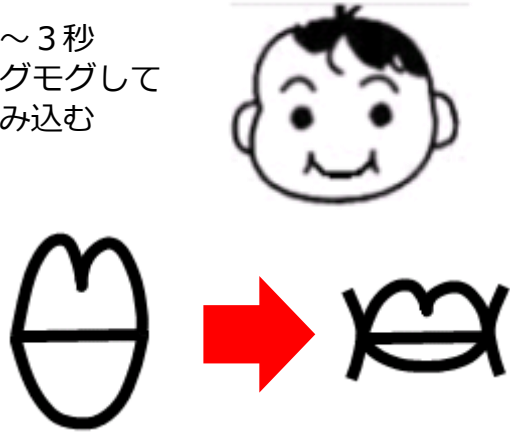

- ①大きめの耐熱容器にご飯10gと水大さじ5を入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（500w）で3～4分加熱する。
- ②ラップをぴったりかけ直して10分ほど蒸らす。

★茶こしなどを使っておかゆの水分とご飯を分け、ご飯の粒をスプーンの背などでつぶし、おかゆの水分と合わせる。ミキサーやブレンダーを活用しても◎



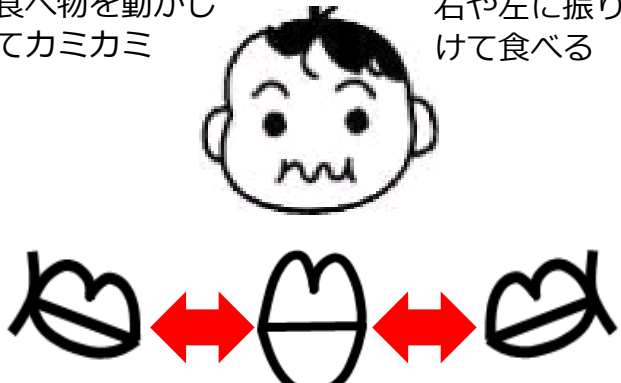
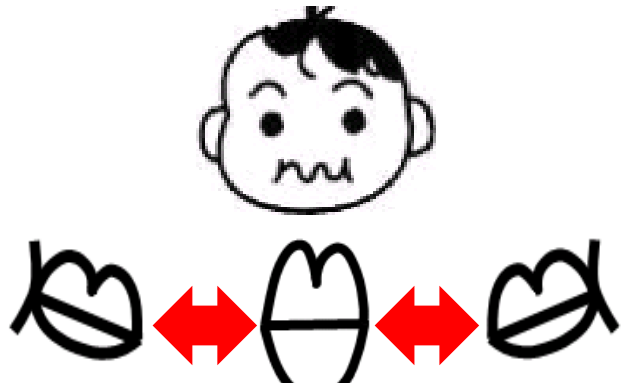
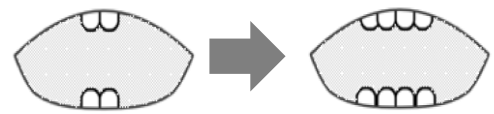



作り方動画
(YouTube)

離乳食の進め方の目安

離乳初期 ごっくん期 生後5～6か月	離乳中期 もぐもぐ期 生後7～8か月頃
離乳食の回数：1日 1回～2回	離乳食の回数：1日 2回
離乳食の割合（目安）：1～2割	離乳食の割合（目安）：3～4割
授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、授乳リズムに合わせて赤ちゃんの欲しがるだけ飲ませましょう	授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、3～4時間程度の授乳リズムに合わせて飲ませましょう
ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 1～2回 ミルク3～4回程度（4時間おきに）	ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 2回 ミルク3回程度（4時間おきに）
<p>「口を閉じて飲み込む」ことを覚えます</p>  <p>下唇を巻き込んでごっくん</p>	<p>「舌と上あごで押しつぶして」食べる</p> <p>2～3秒 モグモグして 飲み込む</p>  <p>左右の口角が同時にキュッ！</p>
<p>ポターージュ状～ジャム状</p> <p>なめらかな状態から 少しずつ粒を増やして慣らしましょう</p>	<p>絹ごし豆腐くらいの固さ</p> <p>スプーンなどでも軽い力で 切ったりつぶせるくらいまで柔らかく</p>
<p>【お口のお手入れ】</p> <div data-bbox="363 1877 767 2020" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ガーゼを指に巻いて 口の中を拭く</p> </div>	 <div data-bbox="1189 1877 1533 2020" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>生えたての歯は やさしく</p> </div>

★母乳の場合も3～4時間程度の間隔をあける授乳リズムをつけることで、適度な空腹感を感じられるようになり、離乳食をしっかり食べられるようになります。

月齢はあくまで目安です。お子さんのお口の成長に合わせて、離乳食の形状・大きさ・硬さをステップアップしていきましょう。

離乳後期 かみかみ期 生後 9～11 か月	離乳完了期 ばくばく期 生後 12～18 か月
離乳食の回数：1日 3 回	離乳食の回数：1日 3 回
離乳食の割合（目安）：6～7割	離乳食の割合（目安）：8～10割
授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、4時間程度の授乳リズムに合わせて飲ませましょう	授乳の回数 ：離乳食の進み具合に応じて、回数や量を加減しましょう
ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 3回 ミルク2回程度	卒乳・断乳後は、午前と午後に1回ずつおやつを食べさせましょう
<p>「歯ぐきの上で噛みつぶして」 食べる</p> <p>①奥の歯ぐきへ食べ物を動かしてカミカミ ②食べ物を舌で右や左に振り分けて食べる</p>  <p>左右の口角が交互に縮み、左右非対称の動き</p>	<p>「前歯でかじり取って」 食べる</p> <p>かじり取りでひと口の量を覚え、手づかみ食べも本格的になります</p>  <p>自由に動かして、モグモグ</p>
<p>バナナくらいの固さ</p> <p>親指と薬指でつまんでつぶせるかチェックしてみましょう</p>	<p>肉団子くらいの固さ</p>
 <div data-bbox="111 1870 422 2027" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>上の歯を念入りに (スジをよけながら)</p> </div> 	 <div data-bbox="861 1870 1173 2027" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>奥歯をしっかり (頬を広げて)</p> </div> 

※歯の生え方には個人差があります。心配ごとがあれば歯科衛生士にご相談ください。

食材の進め方の目安

赤ちゃんの体に負担の大きい**脂肪分の多い食材**、**塩分の多い食材**、煮てもやわらかくならない**固めの食材**は後期以降に与えます。別添資料「食べていい？まだ早い？」も参考にしながら、安全に食べられる食材を広げていきましょう。

	【初期】ごっくん期	【中期】もぐもぐ期	【後期】かみかみ期	【完了期】ばくばく期	幼児食へ		
主食（穀類）	10倍がゆ うらごし	7倍がゆ うらごし	7倍がゆ つぶし	5倍がゆ		3倍がゆ	軟飯
			パンがゆ すりおろし	パンがゆ 細かくちぎって		食パン	
野菜	やわらかく 食べやすい野菜	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、大根、かぶ、白菜、玉ねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、ホウレンソウや小松菜（葉先）、トマト（皮なし）	粘り気のある野菜 香りが強い野菜	オクラ、里いも（かぶれに注意） 長ネギ、ニラ		硬い野菜 噛みにくい野菜	ごぼう、れんこん きのご類、海藻類、もやし（細かく刻む）
	たんぱく質源	絹ごし豆腐	きな粉	納豆・高野豆腐			
白身魚 鯛・ひらめ		鮭・しらす	赤身の魚・たら	青魚			
固ゆで卵黄 小さじ1～		卵黄1粒～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵2/3個			
	鶏ささみ	鶏むね、鶏もも	豚肉・牛肉（もも・ロース）				

★小麦の進め方★

スタートの目安はおかゆの粒に慣れたころ

- ・小麦デビューはゆでうどんから。細かく刻んでから鍋で柔らかく茹でる。粒に慣れないうちはすりつぶして。
- ・パンは卵と乳製品（育児用ミルクでも可）を試してから食べさせる。
- ・そうめんやひやむぎは塩分が多いので下茹でが必要。パスタは柔らかくならないので、後期以降が○

★卵の進め方★

スタートの目安はP2の「ステップ3」以降

- ・熱湯で20分ゆでた固ゆでの卵黄を耳かき1さじ程度の量から与える。（中央部分からすくい取る）
- ・徐々に量を増やし、卵黄1個分程度食べられるようになったら、固ゆでの白身へ進む。
- ・8か月ごろで全卵1/3個程度が目安の量になる。

※毎日食べても問題はなし。生や半熟の状態では食べさせないように気をつける。

<注意しましょう>

- はちみつや黒砂糖は、乳児ボツリヌス症を引き起こす恐れがあるため、**1歳未満の乳児に与えないでください。**通常の調理での加熱では予防できないため、離乳食では使わないようにしましょう。
- 牛乳を飲用として利用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、離乳食の材料として使うことは問題ありません。（100cc程度を上限に）
- 細菌への抵抗力が弱いので、食材や調理器具の衛生面には注意が必要です。**新鮮な食材を利用し、十分に加熱調理をしてから与えましょう。**食べ残しや冷蔵保存などで時間が経ったものはあげないように気をつけましょう。
- アレルギーが心配な場合は、**自己判断でむやみに除去しないで、**主治医に相談しながら進めていきましょう。

水分の取り方

離乳食が始まるまでの水分補給は、平常時であれば基本的に**母乳やミルク以外には必要ありません**。

6 か月ごろの赤ちゃんが必要とする水分量は 1000ml 程度ですが、これは母乳やミルク、離乳食の水分も含むため、夜間を除いて 1 日 5 回程度の授乳があれば不足することはあまりありません。欲しがる様子がなければ、**無理に飲ませなくても構いません**。暑い日や大泣きした後など、**汗をたくさんかいた後などには、水やお茶を飲ませてあげましょう**。1 回に数口程度飲めれば十分です。

温度は人肌程度にし、お茶は**ノンカフェインの麦茶やほうじ茶などを薄めたもの**にします。

7～8 か月ごろになったら、ストローやコップの練習を兼ねて、水やお茶を飲ませてみると良いでしょう。授乳の量や回数が減ってきたら、食後や昼寝後、お出かけ中、お風呂上りなど、ちょこちょこ飲ませてあげましょう。

高熱時や嘔吐・下痢が続いている時には、水分不足のサインが出ていないかよく見てあげましょう。この際の水分補給は**ベビー用のイオン飲料が適しています**。(糖分が含まれるので、普段の水分補給には向きません)

水分不足のサイン

- ・おしっこが少ない
- ・肌や唇が乾燥している
- ・泣き声が弱い
- ・ぐったりしている
- ・高熱が続いている
- ・泣いているのに涙が出ていない



離乳食の味付け

消化機能が未熟な赤ちゃんにとって、大人と同じ味付けは塩分が多く腎臓に負担がかかります。また、濃い味付けに慣れて薄味のものでは食べなくなってしまうなどの問題も。離乳食はだしの旨味を利用しながら、素材本来の味を生かして食べさせてあげましょう。

8～9 か月頃からは、少量であれば調味料が使えるようになるので、食が進まない時には味のアクセントにしてみましょう。トマト味やクリーム煮などのベビーフードを味付けのベースにして、ゆでた野菜やおかゆを足すのも一つの手です。また、みそ汁の具を取り分けるときには、水を足して薄味にしてあげましょう。(1歳ごろで大人の 1/3 くらいの味付けを目安に)

■ 離乳食で使える調味料

こんぶだし・かつおだし	5～6 か月から OK
塩・しょうゆ・砂糖・味噌	8～9 か月頃から OK
バター・サラダ油・オリーブオイル	8～9 か月頃から OK
ケチャップ・マヨネーズ (加熱して使用)	10 か月頃から OK

フリージングで離乳食がもっとラクに

離乳食づくりは手間がかかるのに、1 回に食べるのはほんの少し。まとめて作って冷凍保存をしておけば、使いたい時に使いたい分だけ解凍して、簡単に離乳食が作れます。

冷凍 3 原則

- ・食材は新鮮なうちに調理
- ・1 回分に小分けする
(小さく、薄く)
- ・保存は 1 週間をめどに

解凍 3 原則

- ・十分に加熱して解凍する
- ・電子レンジを使う場合は様子を見ながら加熱する
- ・出来上がりの水分を再調整する

お役立ちグッズ

- ・フリーザーバッグ
- ・ラップ
- ・製氷皿
- ・小分け用の容器

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

→ 離乳の完了



離乳初期 (ゴックン期) 生後5、6か月頃	離乳中期 (モグモグ期) 7、8か月頃	離乳後期 (カミカミ期) 9～11か月頃	離乳完了期 (パクパク期) 12～18か月頃
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------

食べ方	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ●母乳や育児用ミルクはのみただけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく ●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事リズムを大切に生活リズムを整える ●手づかみ食べにより自分で食べる楽しみを増やす 	
離乳食の割合					
調理形態	<p>なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)</p>	<p>舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)</p>	<p>歯ぐきでつぶせる固さ (完熟バナナくらい)</p>	<p>歯ぐきで噛める固さ (煮込みハンバーグくらい)</p>	
穀類	つぶしがゆから始める	全かゆ 50～80g	全かゆ 90g～軟飯 80g	軟飯 90g～ご飯 80g	
1回あたりの目安	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる	10～15g	15g	15～20g
	肉		10～15g	15g	15～20g
	豆腐		30～40g	45g	50～55g
	卵	卵黄 1～全卵 1/3個		全卵 1/2個	全卵 1/2個～2/3個
乳製品		50～70g	80g	100g	
使用できる調味料	だし汁		塩・しょうゆ・砂糖・みそ	バター・ケチャップ・マヨネーズ	カレー粉・酢
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める		1歳前後で前歯8本生えそろう	離乳完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)は生え始める

厚生労働省：授乳・離乳支援ガイド(2019年改訂版)

「離乳食の進め方の目安」をもとに一部改編して掲載

※ 上記はあくまでも目安量であり、子供の食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整します