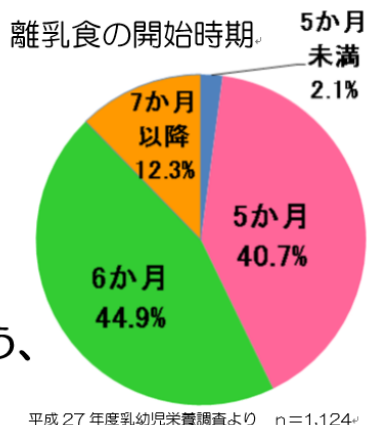


離乳食のすすめ方

●開始は生後 5～6 か月から

離乳食開始のサイン

- ・首がしっかりすわって寝返りができる
- ・5秒程度お座りできる
- ・食べ物に興味を示す
(大人が食べる姿を目で追う、よだれがたくさん出る)



～ ポイント解説 ～

- ・離乳食を始める時は、赤ちゃんの様子をよく見ます。
- ・お座りは、少し支えてあげれば床に座れるくらいが目安です。
- ・離乳食の開始時期が5か月の人と6か月の人は同じくらいの割合です。5か月ですぐ始める必要はありませんが、遅くても7か月になる前には始めましょう。

●お米のおかゆから始めます

消化・吸収がよく、アレルギーの心配が少ない食品です

10倍がゆから始めます
米の10倍の水を入れて作り、ヨーグルト状にすりつぶします



- ・よく混ぜたヨーグルトくらいの硬さが目安です。
- ・多めに作って冷凍保存する場合は、1週間以内に使い切るようにしましょう。解凍は電子レンジなどで、熱々に温めてから冷ました物を食べさせます。

ご飯から作るおかゆの水加減

※作る量や鍋の大きさ、火力などによって出来上がりの状態が変わるので加減してください。

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全がゆ)	軟飯
割合	ご飯：水 1：4	ご飯：水 1：3	ご飯：水 1：2	ご飯：水 1：1

●ご飯と一緒に炊飯器で 10倍がゆ

洗米した米の残り
いつも通りの
水加減



洗米した米
大さじ1
水 150ml

倒れないように
お米の中まで差し
込みます。
深さのあるマグカ
ップや湯のみなど
グラグラしない物
を使いましょう。

作り方はいろいろあります
作りやすい方法で作りましょう。

- ・炊飯器でご飯を炊く時に一緒におかゆを炊く方法です。マグカップ等でも作れますが、専用カップも販売されているようです。



●1回食が始まります

初めの1か月位は**1日1回**
2回目の授乳の時間がおすすです。

離乳食が始まったら、
なるべく毎日同じ時間帯に
食べて生活リズムを
作っていきましょう。



- 朝や夕方などの忙しい時間帯よりも落ち着いて食べられます。
- 毎日同じくらいの時間に食べられると赤ちゃんの体のリズムも作られていきます。



●食べさせ方のポイント

声をかけたり、顔を見ながら食べさせます。

お口に入れたら、**唇を閉じる**
まで待つからスプーンを
抜きます。

最初は底が平らな
浅いスプーンが
食べやすいです。



- 授乳の時のように、ゆったりとした気持ちで食べさせましょう。
- 口を閉じていないのに上あごにこすりつけて食べ物を入れるのは、よくありません。
- スプーンを口に入れたら下唇に乗せ、口が閉じるのを待ってスプーンを抜きます。
- 唇の力がついてくる9か月頃までは、浅いスプーンがお勧めです。

●調味料は使いません

素材の味とだしを活用しよう。

塩分は赤ちゃんの腎臓に負担をかけます。



- 7か月頃までは味付けはしません。母乳やミルクに塩味がしないように、赤ちゃんが必要とする塩分はわずかな量です。
- 体内の余計な塩分は、腎臓の働きで排出しようとしています。赤ちゃんの腎臓に負担をかけないよう味付けが始まってでも薄味を心がけましょう。
- かつお節や昆布で取っただしを利用しましょう。



注意してほしいこと

はちみつ 	満1歳まで食べさせません 菓子・飲料の原材料も要チェック! 乳児ボツリヌス症の原因になることがあります。
誤嚥 ・ 窒息	窒息は5歳未満で多い ・丸くてつるつとした食品(ミニトマト・ブドウ・丸いチーズなど)は1/4にカット ・固く噛み砕けない食品(ナッツ・豆類)は5歳まで与えない。

- ボツリヌス菌の芽胞は、120℃ 4分以上の加熱でないと殺菌できないため、菓子・飲料にも注意が必要です。
- 子どもの食べる様子を観察し、発達に応じた食材の選択や声掛けを行いましょう。
- ご家族で食事のルールを決めておくとうれしいですね。

●適切な時期に食べ始めたい食品

卵	5～6か月の離乳食に慣れた頃、固ゆでの卵黄をペースト状にした物から始めます。 
牛乳	7～8か月からは料理に使用できます。1歳を過ぎたらそのまま飲む練習をしましょう。 

- アレルギーが気になる食品ですが、最近の研究では適切な時期に食べ始めることを勧めています。

適切な時期に食べ始めた方がアレルギーになりにくいと言われています。

- 卵は、卵白よりもアレルギーが起こりにくい卵黄から開始します。お湯、だし汁、ミルクなどでペースト状にしたり、おかゆに混ぜて食べさせます。
- 卵白は8か月頃から食べられるようになります。よく加熱することでアレルギーを起こしやすい種類のたんぱく質を減らすことができるので、最初は20分ゆでた卵から始めます。
- 慣れるまでは、平日の午前中などに食べるようにすると、体調に変化があった時にすぐ病院を受診できるのでより安心です。



離乳食～初日から1か月間の進め方～

※はじめる目安は5～6か月頃

※1さじの目安は5cc（赤ちゃん用スプーン約2杯分）



日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ⅰ 主食	☆ステップ1: 10倍がゆから始めます																													
	1 さじ	2 さじ	3 さじ					4 さじ																						
Ⅱ 副菜	☆ステップ2: すりつぶすか裏ごししたじゃがいも・野菜・果物を試してみましょう																													
								1 さじ	2 さじ	3 さじ																				
Ⅲ 主菜	☆ステップ3: つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう																													
ポイント	※新しい食品は、1日1種類1さじからが基本です。																													
	※母乳やミルクは、離乳食のあとに欲しがらだけ飲ませましょう																													

進め方はあくまでも目安です。子供の食欲や成長・発達の状況に応じて調整してください。

- ・1さじの量は、小さじ1杯（5ml）です。赤ちゃん用の小さいスプーンでは2杯程度が目安です。
- ・最初の頃は、スプーンでおかゆを食べさせてみても、口から出てきてしまうことがあります。2～3回試してみても上手くいかない場合は、その日は諦めて、何日か空けて再スタートしてみましょう。
- ・おかゆから開始し、1週間ほどして慣れてきたら おかゆ＋野菜に、さらに1週間ほどしたら おかゆ＋野菜＋たんぱく質のおかず（豆腐・白身魚・卵黄など）を入れた組み合わせにしていきます。
- ・新しい食品（慣れない食品）を食べさせる時は、1日1種類1さじからを守りましょう。すでに食べられることが分かっている食品にプラスして新しい食品を試すことは可能です。
- ・母子健康手帳（P86）にも「離乳食の進め方の目安」が掲載されています。生後5、6か月の欄には目安量が記載されていませんが、身長・体重が平均的であれば、よく食べてくれる場合でも7、8か月の欄の少ない方の量を超えない程度までにしましょう。

離乳食や子どもの食事についての相談を受け付けています。
ちょっとしたことでも構いません。お気軽にご連絡ください。

旭市こども家庭課 母子保健班

☎0479-63-8711（土日祝日を除く 8:30～17:00）

