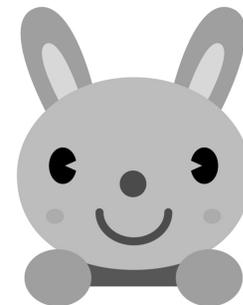


● 『授乳・離乳の支援ガイド』改定版より



「離乳食」支援ブック



お問い合わせは..

熊野町役場 2階 健康推進課

TEL 082-820-5637 / FAX 082-854-8009

Eメール : kenko@town.kumano.hiroshima.jp

離乳食の役割



栄養

母乳・育児用ミルクだけでは、栄養が足りなくなります。
必要な栄養素を補う必要があります。



そしゃくの練習

かんだり、飲み込んだりは、繰り返すことで身に付けるものです。そのためには発達に合った形状の食べ物であることが、そしゃくの練習の大切なポイントです。



消化機能の発達

胃・腸など、母乳や育児用ミルク以外のものを食べることで、消化酵素が活性化し、消化吸収する力が出てくるので、消化器を刺激しながら、消化機能の発達を促します。



味覚の形成(甘・旨・辛・酸・苦味)

生まれながらに持っている味覚を、さまざまな種類の食品を食べることで育てていきます。
また、たくさんの味に慣れることは、偏食予防に。
そして将来の生活習慣予防の第1歩にも！

自分で食べることの土台作り

最初は食べさせてもらっている食事でも、次第に自分で食べたがるようになります。お子さんが手づかみ食べをしてこぼしても、汚しても、練習をさせてあげましょう。自分で食べたい気持ちを育てることが、食行動自立の基礎をつくります。



離乳食作りのポイント

衛生面に注意しましょう



あかちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う時は食材、手指、調理器具などの衛生面に十分注意しましょう。

- 手は石けんでしっかり洗う
- 調理器具は熱湯や消毒剤を使い、乾燥させる
- 食器類は洗剤で洗って乾燥させ、清潔な場所に保管
- 離乳食を常温で放置せず、なるべく早く食べさせてあげる
- フリージングした食品は、食べる前に必ず再加熱をする。
- 生肉・生魚・卵(とくに殻)に触れた後は、すぐに石けんで手を洗ってから次の作業にうつる。

食中毒予防の三原則: 菌を付けない・増やさない・やっつける!



離乳食の進め方の目安

離乳はいつから始めるの？

あかちゃんの発達には個人差があります。

「食べたがっているサイン」に気がつくように、あかちゃんの様子をよく観察しましょう。

5、6か月頃になり、

- ① 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ② 支えがある状態で5秒以上座れる
- ③ 食べ物に興味を示す
- ④ 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

などの様子が見られたら、離乳を開始しましょう。

はじめはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですりつづ進めていきましょう。

食事の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

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るかどうか参考にしましょう。



食べ方の目安

食事の目安

調理形態

1 回 当 た り の 目 安 量	主 食	穀類(g)
	副 菜	野菜・果物(g)
	主 菜	魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)

授乳の目安



摂食機能の目安

離乳の開始

初期 (生後5、6か月頃)

1日1回



- 子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。
- 母乳やミルクは飲みたいだけあげましょう。

なめらかにすりつぶした状態

- ① アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始めましょう。
- ② すりつぶしたじゃがいもや、野菜・果物なども試してみましょう。
- ③ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚、卵黄などを試してみましょう。

離乳食の後の母乳や育児用ミルクはあかちゃんが飲みたいだけ、あげましょう。

口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。



中期 (生後7、8か月頃)

1日2回 

- 食事のリズムをつけましょう。
- 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きましょう。

舌でつぶせる固さ

★ 1回当たりの目安量

主食	全がゆ	50~80
副菜	野菜・果物	20~30
主菜	魚	10~15
	または肉	10~15
	または豆腐	30~40
	または卵	卵黄 1~全卵 1/3(個)
	または乳製品	50~70

離乳食の後の母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。



後期 (生後9~11か月頃)

1日3回 

- 食事のリズムを大切にしましょう。
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。

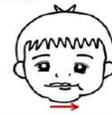
歯ぐきでつぶせる固さ

★ 1回当たりの目安量

主食	全がゆ 90 ~ 軟飯 80
副菜	野菜・果物 30~40
主菜	魚 15
	または肉 15
	または豆腐 45
	または卵 全卵 1/2(個)
	または乳製品 80

離乳食の後の母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

歯ぐきで潰すことが出来るようになる。



完了期 (生後12~18か月頃)

1日3回 

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

歯ぐきでかめる固さ

★ 1回当たりの目安量

主食	軟飯 80 ~ ご飯 80
副菜	野菜・果物 40~50
主菜	魚 15~20
	または肉 15~20
	または豆腐 50~55
	または卵 全卵 1/2~2/3(個)
	または乳製品 100

1人ひとりのお子さんの離乳の進み具合や完了の状況に応じてあげましょう。

歯を使うようになる。

離乳開始から1か月間くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。あかちゃんの様子を見ながら、1さじずつあげましょう。あせらず、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。

★離乳のポイント



最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始める時も1さじずつ、様子を見ながら増やしていきます。よく食べるからといって、一度にたくさんあげることは避けましょう。

離乳食をあげる時間帯は、朝や昼がよいでしょう(心配なことがあった時に医療機関を受診できます)。



この時期は、たくさん食べられたということよりも口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。

★食べ方



この時期の食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができます。

★食べさせ方のポイント「待つ」



ひざに抱いたあかちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。

離乳食を少量のせたスプーンをあかちゃんの口に近づけて、食べに来るのを待ちます

簡単
おかゆ
作り



すいぼんき

● 5、6か月頃のつぶしがゆ

深めの湯のみ茶碗などに、

といた米 ①さじ1 + 水 50ml を入れて

家族のごはんといっしょに炊飯器で炊く。

しばらく蒸らし、なめらかにつぶす。(→10倍がゆ)

● 7か月頃の全がゆ

といた米 ②さじ1 + 水 75ml を入れて

同様に炊く。(→5倍がゆ)

※ 炊いたごはんを水と鍋に入れ、弱火でコトコト煮たり、まとめて作って小分けにして冷凍しておくのも便利です！

離乳開始後、1か月を過ぎた頃から、1日2回食の食事リズムをつけましょう。また、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きましょう。

「穀類」、「野菜・果物」、「たんぱく質」性食品を組み合わせた食事にししましょう。



★離乳のポイント

- つぶしがゆから、「全がゆ」に進めます。
- 野菜は舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、つぶしたり、さいの目切りなどにしたりします。緑黄色野菜を積極的に使いましょう。
- 白身魚に慣れたら、赤身魚へと魚の種類を増やしましょう。加熱したものを細かくほぐして使ってもOK。
- 肉類は脂肪の少ない、鶏のささみがおすすです。
- プレーンヨーグルトや、塩分や脂肪の少ないチーズなども使えます(加糖ヨーグルトは乳児にとっては甘みが強すぎます)。
- 卵は固ゆでにした卵黄1個から全卵1/3個。
- 納豆は細かく刻んで、加熱して使いましょう。



★食べ方

- この時期の食べ方は、舌、顎あごの動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになります。

★食べさせ方のポイント

- 平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。
1人で座れるようになったら、あかちゃんの足底が床や椅子の補助板につくように座らせましょう。



1日3回の食事のリズムを大切に、家族いっしょに楽しい食事ができるようにしましょう。
9か月以降は、鉄が不足しやすいので、「赤身の魚」や「肉」などを取り入れましょう。

★離乳のポイント



全がゆから「軟飯」に進めます。



赤身の魚の他、様子を見ながら青皮魚(いわし、あじ、さばなど)へと進めます。



肉類は、豚肉・牛肉の赤身肉が使うことができます。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすいでしょう。
レバーも少量なら鉄の含有量が豊富でおすすめです。調理がむずかしい時は、ベビーフードを利用してもよいでしょう。

フォローアップミルクとは・・・

フォローアップミルクは、母乳の代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適度の体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で必要に応じてフォローアップミルクを活用することを検討してください。

※フォローアップミルクの鉄含有量(6商品平均9.0mg/100g)は
育児用ミルク(平均6.5mg/100g)の1.4倍

鉄不足に注意！

生後9か月頃にはあかちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。

乳児期の鉄欠乏は、脳の発達にも影響することがわかっていますので、この時期に鉄が不足しないように、鉄を含んだ食材を離乳食に取り入れるとよいでしょう。

(ひじき・卵黄・きな粉・のり等)

★食べ方



この時期の食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきでつぶすことが出来るようになります。

★食べさせ方のポイント



丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。また、やわらかめのものを前歯でかじり取らせます。

●完了期 (生後12~18か月頃) 離乳食の1日の回数は3回+間食を1~2回

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。また、「**手づかみ食べ**」などで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形のある食べものを噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べものからとれるようになれば、「**離乳の完了**」です。

★離乳のポイント

一度にたくさん食べられない子どもにとって、間食は食事の一部です。食事の補いとして1~2回、「**時間**」と「**量**」を決めてあげます。大人と同じような甘い菓子などではなく、くだものやふかしいも、小さなおにぎり、ヨーグルトなどをあげます。



母乳や育児用ミルクは、1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じてあげます。

離乳が完了しても、奥歯が生えそろって3歳頃までは、食べ物の「**固さ**」、「**大きさ**」、「**味付け**」等に**配慮**しましょう。



★食べ方

この時期の食べ方は、手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていきます。

手づかみ食べを しっかりさせて あげましょう!



あかちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい!」という欲求がでてきた発達の証でもあります。

手づかみしやすい工夫として、ごはんをおにぎりにする、野菜の切り方をつまみやすくする、こぼれにくい器にする、などがあります。汁ものは少量入れたものを用意しましょう。

汚されてもいいよう、エプロンをつける、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備をすると、お母さんのイライラも少なくなります。食事は食べさせるものでなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。

●らくらく、簡単、離乳食作り！



とりわけ ★大人のメニューをちょっとアレンジして

みそ汁の豆腐	⇒ つぶして・・・	⇒ つぶし豆腐
カレーの具(香辛料を加える前に)	⇒ つぶしたり、刻んだり・・・	⇒ 野菜やわか煮
かぼちゃの煮物	⇒ つぶして、牛乳やミルクを加えて	⇒ パンプキンスープ
刺身	⇒ 加熱して、ほぐして	⇒ 魚のほぐし身

フリージング ★フリージングのポイントは、新鮮なものを小分けにして、すばやく冷凍。

だし、スープなど	⇒ 製氷皿などに小分けして冷凍	
おかゆ	⇒ 小分けにして冷凍	⇒ 電子レンジで加熱
ささみ	⇒ すじを除いて1本ずつラップに包んで冷凍	⇒ 凍ったまますりおろす
青菜、にんじん	⇒ 茹でて、小分けして冷凍	⇒ 凍ったまま熱湯へ

簡単！ お手軽だし ★ざるや茶こしでおいしいだしがとれます！

日付を記入し、
一週間で使いきろう！



●かつお節ひとつかみをボウルに入れ、熱湯を回しかける。

ペーパータオルをしいた万能こし器や茶こしなどでこすだけで、お手軽だしのできあがり。

※市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、手作りのだしか、ベビーフードのだしがおすすめです。

●食物アレルギーへの対応

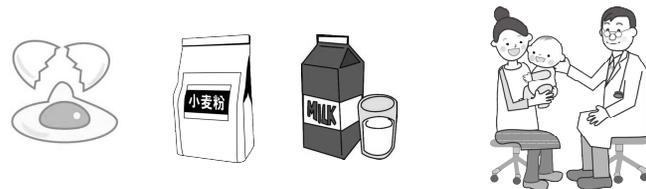
食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・消化器あるいは全身性に生じる症状のことを言います。

食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的要因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。

乳幼児から幼児早期の主要原因食品は、「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いといわれています。食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。食べたがっている様子がみられた5～6か月頃から離乳を始めましょう。

離乳を始めて食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要です。

食物アレルギーの診断がされているお子さんの場合、または離乳開始後に発症した場合は、原因食物以外の摂取を遅らせる必用はないのですが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて進めましょう。初めて摂取する食物は、あかちゃんの体調の変化に対応できる、朝、昼の時間帯にあげ始めて、食物アレルギーと思われる反応があったら、医師の診断を受けましょう。



★食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品

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起こす恐れのある食品があり、原材料表示が義務づけられています。

●表示が義務づけられているもの【7品目】

小麦、そば、卵、乳、落花生、エビ、カニ

●表示が奨励されているもの【20品目】

あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、やまいも、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、くるみ、まつたけ、ゼラチン
ごま、カシューナッツ

参考資料:食物アレルギー研究会

「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017」

<https://www.foodallergy.jp/tebiki/>

日本小児科アレルギー学会「食物アレルギー診療ガイドライン2016ダイジェスト版」第8章 栄養食事指導

● ベビーフードを利用する時のポイント

- 子どもの月齢や固さにあったものを選び、あげる前には一口食べて確認をしましょう。
- 離乳食を手作りする際の参考にしましょう。
食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が参考になります。
- 用途にあわせて上手に選択をしましょう。
 - ・ 外出や旅行のとき、時間のないとき
 - ・ メニューを一品増やす
 - ・ メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。また、不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなど素材を取り入れるのもよいでしょう。
- 料理や原材料がかたよらないようにしましょう。
離乳食が進み2回食になったら、
 - ・ ごはんやめん類などの「**主食**」
 - ・ 野菜を使った「**副菜**」と果物
 - ・ たんぱく質性食品の入った「**主菜**」の3つがそろそろ食事内容にしましょう。
- 開封後の保存には注意して。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきはあげない。あげる前に別の容器に移して冷凍または冷蔵保存することもできます。



● 家族の食事も見直しましょう！

離乳食が進み、1日3回食となると、家族の食事から取り分けて用意することが多くなります。この機会に家族で将来にわたっての健康維持のためにも、食事や生活習慣を見直してみましょう。

熊野町では「**バランスのよい食事をしよう♪、野菜たっぷり350g**」を重点目標に、食育の推進に取り組んでいます。

授乳、離乳を通して、母子の健康維持と親子のスキンシップを大切に、共食(家族と一緒に食事)の場で、お子さんに食事マナー等を身につけてあげましょう。

3つの色と
はたらきを
おぼえましょう

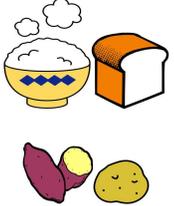
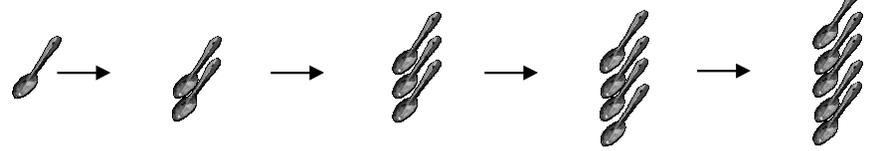
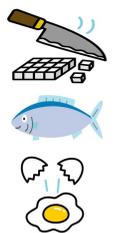
バランス
ふでりん♪



平成30年度熊野町食育連絡会議作成

最初 1 か月間のすすめ方の例

※あくまでもすすめ方の例です。食べる量は個人差があります。

日数	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	11~13	14~30	1 か月後
穀類・いも類 	おもゆから始めはじめて 10 倍かゆへ						いも類・うどん・そうめんもやわらかくゆでて使えます	全 部 合 わ せ て 子 ど も 茶 碗 1/3 〜 1/2 杯 く ら い
野菜類 							初めての食材を取り入れる時は、ひとさじから始めましょう 少しずつ増やしていく	
豆腐・白身魚・ ※卵黄 							まずは豆腐から 白身魚も使えます ※卵は卵黄を固ゆでゆで卵にして 耳かき1さじから始めましょう 少しずつ 増やしていく 調味料は必要ありません	


 1 さじ = 小 さじ 1(5ml) = 赤ちゃんスプーン 3~5 杯分



OK食材

※この表はあくまで目安です。個人差がありますので、赤ちゃんの様子を見ながら進めましょう。

	炭水化物 	野菜・果物 	たんぱく質 
5, 6か月頃 から食べられる食材	米、さつまいも、じゃがいも、乾めん (そうめん、うどん)、食パンなど	かぼちゃ、大根、かぶ、にんじん、 トマト、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、 りんご、バナナ	豆腐、きな粉、かれいや鯛などの 白身魚、麩(ふ)、しらす干しなど 卵黄(固ゆで卵を少量から) 
おすすめメニュー例	10倍がゆ・パンがゆ・くたくたそうめん	野菜ペースト・スープ煮・果物すりおろし	白身魚のやわらか煮・とうふのくず煮
7, 8か月頃 から食べられる食材	スパゲッティ、マカロニ、コーンフレーク (砂糖なし)など	なす、きゅうり、ピーマン、ねぎ、 アスパラガス、にら、さやいんげん、 さやえんどう、のり、わかめなど 	納豆、高野豆腐、鮭、鶏肉、全卵など ツナ缶(食塩無添加・ノンオイル)、 牛乳(調理用)、プレーンヨーグルトなど 
おすすめメニュー例	7倍がゆ・スパゲティスープ煮、芋がゆ	青菜の磯(のり)和え・温野菜サラダ風	鮭のクリーム煮・卵うどん・高野豆腐煮
9~11か月頃 から食べられる食材	ロールパン、ホットケーキミックスなどで ロールパンサンド・蒸しパン 	やわらかくすれば、ほとんどの野菜・ 乾物(ひじき、切干大根など)・果物が 使える ※乾物は小さく切ってから戻す	いわし、豚、牛の赤身、 レバー、大豆(水煮缶)、 粉チーズ・カテージチーズ
おすすめメニュー例	全がゆ・フレンチトースト・	白菜のごまあえ・野菜スティック	ひじきと大豆の煮物・肉団子おろし煮
12~18か月頃 から食べられる食材	赤ちゃんにも食べやすく調理すれば、 ほとんどの穀類(米・小麦)・芋類が 使える 	やわらかくすれば、ほとんどの野菜・ 果物が使える	油揚げ、絹生あげ(油抜きしたもの)、 ウインナー(添加物や塩分の少ない物)、 牛乳(飲料用) 
おすすめメニュー例	軟飯・ミニおにぎり・焼きうどん	肉じゃが・野菜いため	コーンスープ・オムレツ



NG食材

×は赤ちゃんにあたえてはいけない食品

△は離乳食にあまり向かない食品

×	※はちみつ	※満1歳を過ぎるまではあたえないください
△	ごぼう、きのこ、パイナップルなど	不溶性食物せんいが多く消化吸収に負担がかかりやすいもの
△	ナッツ類、豆類、もちなど	のどにひっかかりやすい、詰まりやすいもの
△	こんにゃく、かまぼこ、いかなど	弾力があってやわらかくなりやすく、かみにくいもの
△	しょうが、にんにく	辛みや刺激が強いもの

離乳食Q&A

はちみつを与えるのは 1歳を過ぎてから

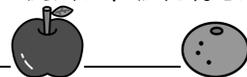
1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリ又ス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ボツリ又ス菌は熱に強いので、通常に加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品を与えないようにしましょう。

こんな食材に 気をつけましょう

△ 消化機能やかむ力に応じて
離乳食後半以降に始めていきます。

△	ごぼう、きのこ、パイナップルなど	不溶性食物せんいが多く消化吸収に負担がかかりやすいもの
△	ナッツ類、豆類、もちなど	のどにひっかかりやすい、詰まりやすいもの
△	こんにゃく、かまぼこ、いかなど	弾力があってやわらかくなりにくく、かみにくいもの
△	しょうが、にんにく	辛みや刺激が強いもの

果汁 離乳前に乳汁以外の果汁など飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足したりすることもあります。スプーンの練習・使用は、離乳食を開始してからで大丈夫です。



牛乳 飲用は1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、1歳前でも加熱すれば離乳食の材料としては使えます。



卵 卵白は卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすいです。
最初は固ゆでの卵黄少量から始め、2回食に進んだ7か月頃を目安に、様子を見て全卵に進みましょう。



味付け 離乳の開始頃は、調味料は必要ありません。離乳が進み、味をつける場合も、それぞれ食品の持ち味を生かして薄味にしましょう。大人の食事から取り分ける時は、味つけ前にし、油は少量にしましょう。

