

# 離乳食について

## 離乳食開始の目安・・・5～6か月

- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげると座れるようになる
- 食べ物に興味を示す
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



## 離乳食はどうして必要なの？

- ① 母乳・ミルクだけでは栄養が足りなくなる
- ② 消化器官（胃や腸など）を発達させる
- ③ 味覚を育てる
- ④ 自立した食行動の基礎をつくる

## 離乳食の進め方

### ● 離乳食初期（5～6か月）・・・1～2回食

#### 目標：離乳食を受け入れたり飲み込んだりできるようになる

赤ちゃんの体調や機嫌、お母さんの体調がいい日にスタート。嫌がる時は無理をせず日にちを改めてあげてみましょう

- ★ 子どもの様子を見ながら初めてあげる食材は1日1回、離乳食スプーン1さじから始め、アレルギーの心配もあるので病院を受診できる日中の時間帯にあげましょう
- ★ 先に離乳食を食べさせ、その後に母乳やミルクは欲しがるだけ飲ませましょう
- ★ パースト状のもの（目安・・・ヨーグルトくらいの形状）



### 授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）

初めのころ (5か月頃)	AM 6:00 授乳 200cc	AM 10:00 離乳食と 授乳	PM 2:00 授乳 200cc	PM 6:00 授乳 200cc	PM 10:00 授乳 200cc
2回食に なったら (6か月頃)	AM 6:00 授乳 200cc	AM 10:00 離乳食と 授乳	PM 2:00 授乳 200cc	PM 6:00 離乳食と 授乳	PM 10:00 授乳 200cc

赤ちゃんの食欲は日によって違いますし、個人差もありますので、時間や量の目安にこだわり過ぎないようにしましょう。

## 1 回の日安量

2~3日食べて問題がなかったら  
1 さじずつ増やしましょう。

	1~2 日目	3~4 日目	5~6 日目	7~10 日目	11~15 日目	16~25 日目	※ 26~30 日目以降
10 倍がゆ	1 さじ	2 さじ	3 さじ	4 さじ	5 さじ	6 さじ	30 g
野菜・芋類・果物の うちのどれか	—	—	—	1 さじ	2 さじ	3 さじ	15 g
絹ごし豆腐・白身魚 卵黄（固ゆで）の うちどれか	—	—	—	—	1 さじ	2 さじ	5 g

### → 離乳食を始めて 1 か月経ったら 2 回食に

1 回の食事で上の表の日安量（※ 26~30 日以降の日安量）を食べられるようになったら、1 日 2 回食へ進めていきます。

食事の間隔は 3~4 時間程度空けるようにします。2 回目の食事は、1 回目にあげている量の 3 分の 1 くらいから始め、だんだん量を増やしていきます。

たんぱく質が豊富に含まれる食品はアレルギー反応を起こす可能性もありますが、食べさせるのが遅くなればなるほど反応が出やすいと言われているので、月齢とお子さんの様子を見て進めていきましょう。

※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満 1 歳までは食べさせてはいけません。

## ● 離乳食中期（7~8 か月）・・・2 回食

**目標：舌と上あごでつぶしモグモグしたものをゴックンできるようになる**

- ★ 1 日 2 回食で、毎日だいたい同じ時間に食べる
- ★ 食品の種類を増やし、栄養のバランスをとる（新しい食材は 1 さじから）
- ★ ツブツブしたものを含んでいて、舌でつぶせる固さ（目安・・・豆腐くらいの固さ）



### 授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）

7~8 か月頃	AM 6 : 00 授乳 200 cc	AM 10 : 00 離乳食と 授乳	PM 2 : 00 授乳 200 cc	PM 6 : 00 離乳食と 授乳	PM 10 : 00 授乳 200 cc
---------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------

2 回目の食事の時間に特に決まりはありませんが、夕方に授乳すると大人の食事に合わせることができるので、作るときに便利です。

## ● 離乳食後期（9～11 か月）・・・3回食

**目標：食物を舌で動かし、歯ぐきでつぶすことができるようになる**

- ★ 1日3回食で食事のリズムをつける
- ★ 手づかみ食べ、コップで飲む練習を始める
- ★ 5～8mm角ほどの大きさを、歯ぐきでつぶせる固さ（目安・・・バナナくらいの固さ）



### 授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）

9～11 か月頃	AM 7:00 離乳食と 授乳	AM 12:00 離乳食と 授乳	PM 3:00 授乳	PM 6:00 離乳食と 授乳	PM 10:00 授乳
-------------	-----------------------	------------------------	---------------	-----------------------	----------------

この時期になると、食事の量が増えるので授乳の量や回数が減ってきます。食事の後に母乳やミルクを飲みたがらない場合は、離乳食でお腹が満たされているので心配はありません。逆に、10か月を過ぎても離乳食を食べる量が少なく、主に母乳、ミルクでお腹を満たしている場合、鉄分などの栄養素が不足し、噛む練習になりません。授乳のタイミングを見直し、食事のときにお腹がすいた状態にして離乳食を食べさせましょう。

## ● 離乳食後期（12～18 か月）・・・3回食 + おやつ

**目標：歯が使えるようになり、形のある食物をかみつぶすことができるようになる**

- ★ 1日3回食 + 1～2回のおやつで食事のリズムをつける
- ★ 大人に近い食事になってきて、栄養の大部分を食事からとるようになる
- ★ 食前のおやつは避け、食事の妨げにならないような量にする
- ★ 1～1.5cm角ほどの大きさが目安、歯ぐきで噛める固さ



### 授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）

12～18 か月頃	AM 7:00 離乳食	AM 10:00 牛乳	AM 12:00 離乳食	PM 3:00 おやつと牛乳 (またはミルク)	PM 6:00 離乳食
--------------	----------------	----------------	-----------------	-------------------------------	----------------

食後の母乳やミルクがいなくなったら離乳の完了です。食事と食事の間をしっかりと空けましょう。毎日決まった時間に食べさせると生活リズムも整います。

おやつを朝食と昼食の間の10時ごろ、昼食と夕食の間の3時ごろにあげることで、食事で不足する栄養を補いましょう。

また、母乳、ミルクは牛乳やフォローアップミルクに移行していきましょう。