

モグモグ・パクパク・離乳食 ～1回食まで～

あなたのみちを、
あるけるまち。



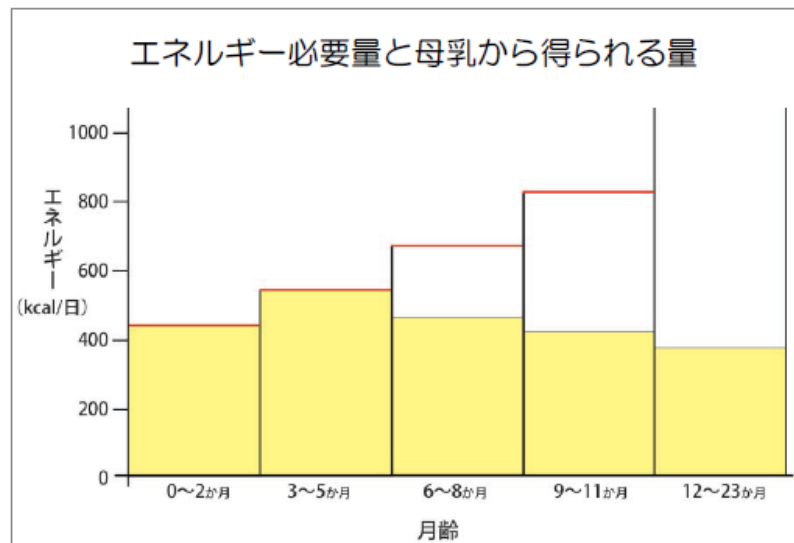
 八王子市

令和3年(2021年)3月作成

離乳食の目的

🍼 エネルギーや栄養素の補給

成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために離乳食を開始します



- エネルギーの「差」
- 母乳から得られるエネルギー

離乳食の目的

🍼 咀嚼機能の発達（口と舌を動かす練習）



🍼 消化酵素を出す練習

赤ちゃんは、母乳やミルクを分解する酵素（乳糖分解酵素）はもともと持っていますが、他の消化酵素は月齢に合わせて少しずつ新しい食べ物を食べて経験することで出てくるようになります。

🍼 味覚を発達させる練習

赤ちゃんは、生まれながらにして甘味、うま味は受け入れることができますが、塩味、苦味、酸味は食べて経験することで抵抗感なく受け入れられるようになります。

離乳食に準備は必要？

離乳前に果汁やイオン飲料などを飲ませると母乳や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することもあります。

乳汁以外の味に慣らせるのは離乳開始後で十分です。スプーンを口に慣れさせようとするのも離乳食が始まってからで大丈夫です。

※かつては、離乳の準備として果汁をあげることが推奨されてきました。
「授乳・離乳の支援ガイド 2019年改訂版」より、
果汁やイオン飲料を授乳前にあげることの栄養学的な意義は認められていないことが明記されました。

離乳食 開始の目安(生後5~6か月頃)

① 首のすわりがしっかりして寝返りができる



② 食べ物に興味を示す

③ 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
(哺乳反射の減弱)



離乳食の留意点

🍼 衛生面

調理の前に手を洗ってください。

食品は必ず加熱してください。

食べ残しや調理後に常温で長時間経過した食事は与えないようにしてください。

🍼 アレルギーの反応がないか

心配だから・・・と開始時期を遅らせてもアレルギーの発症予防にはなりません。適切な時期に始めましょう。

🍼 楽しい雰囲気








🍼 はちみつは1歳(未満)まではあげない

赤ちゃんは腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌が増えて毒素を作ってしまうため、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。

離乳食 すすめ方一覧

離乳食のすすめ方目安

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめましょう。
使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

月齢	STEP1 5～6か月頃(離乳開始)		STEP2 7～8か月頃		STEP3 9～11か月頃		STEP4 12～18か月(離乳の完了)	
	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5～6か月目	7か月目	8～11か月目	12～14か月目
離乳食開始からの目安	1か月目		2か月目		3か月目		4か月目	
離乳食の回数	1		1→2		2		3	
リズムの確立	授乳リズムを整えて				生活リズムを整えて			
栄養の主体	母乳・ミルクが主体				離乳食が主体			
胃の大きさ	約180～200ml				約200ml		約200～250ml	
獲得する摂食機能	唇を閉じて飲み込む  ごっくん		舌による押しつぶし  もぐもぐ		歯ぐきでの咀嚼、すりつぶし  かみかみ かじりとり		前歯で噛み取り奥歯で噛みつぶし  ぱくぱく かじりとり	
固さの目安	トロトロペースト状 → ヨーグルト状 → ベタベタマッシュ状		舌と上あごでつぶせる固さ 絹ごし豆腐 → 木綿豆腐 お母さんの親指と小指で つぶせるくらい 		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ お母さんの親指と薬指で つぶせるくらい 		歯ぐきでかめる固さ 肉だんご お母さんの親指と中指 → 親指と人さし指で つぶせるくらい 	

1回食のポイント

月齢	STEP1 5～6か月頃(離乳開始)	
離乳食開始の目安	1か月目	2か月目
	1	1→2
	授乳リズムを整えて	
栄養の主体	母乳・ミルクが主体	
胃の大きさ	約	
能力	唇を閉じて飲み込む ごっくん	
固さの目安	トロトロポタージュ状 → ヨーグルト状 → ベタベタマッシュ状	

まだまだ母乳・
ミルクが栄養の
主体

トロトロポタージュ状
→ ヨーグルト状
→ ベタベタマッシュ状

唇を閉じて
ごっくん
出来ているか

離乳食の食べさせ方

🍼 ① 下唇の中心にスプーンをのせる



🍼 ② 上唇が下りてくるのを待つ



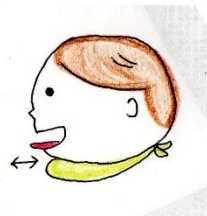
🍼 ③ スプーンを水平に引き抜く



はじめは離乳食を食べさせても上手に唇を閉じることができません。口からこぼれたら、スプーンで受けて、また口に入れてあげる・・・を繰り返すことで唇を閉じることを覚えていきます。

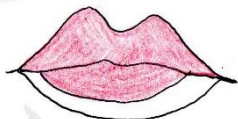
離乳食 口・舌の動き(1回食)

🍼 舌は前後運動が中心です



🍼 唇を閉じてゴックンと飲み込む

- ・上唇の形は変わらず、下唇が内側に入る
- ・口角はあまり動かない
- ・口唇を閉じて飲み込む



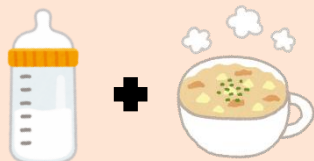
このような動きが安定してみられるようになると、ペースト状の食品を飲み込む機能が獲得されたと考えられます。

生活リズム(参考)

AM
6:00



AM
10:00



PM
2:00



PM
6:00



PM
10:00



1回目 母乳・ミルク

2回目 離乳食+母乳・ミルク

2回目の授乳時間がお勧めです。
離乳食と授乳は必ずセットで。

3回目 母乳・ミルク

4回目 母乳・ミルク

5回目 母乳・ミルク

10倍粥からスタート

米1に対し、水10の割合で作ります







おかゆはつぶつぶがあると嫌がる人が多いので、茶こしなどで濾してトロトロ、ポタージュ状にすると食べやすくなります。

炊飯ジャーで普通のご飯と一緒に粥作り




























深い湯飲み茶わんなどにお粥の分量の米と水を入れ、炊飯ジャーの中央に置き、通常通りに炊きます。

食材の固さの目安

時期	離乳食開始	⇒⇒⇒	開始1か月後程度
状態	トロトロポタージュ状	ヨーグルト状	ベタベタマッシュ状
			
	液体に近い滑らか状		水分を徐々に減らす

離乳食 進め方の例 (困った時の参考に)

	1・2日	3・4日	5・6日	7・8日	9・10日	11・13日	14・15日	16・17日	18・19日	21日以降
おかゆ				 ×3	 ×3	 ×3	 ×4	 ×4	 ×6	 ×6
いも										
野菜									 ×3	 ×3
豆腐										

 = ティースプーン1杯(5ml)

離乳食 量の目安(1)

		離乳初期 5-6か月頃	離乳中期 7-8か月頃	離乳後期 9-11か月頃	離乳完了期 12-18か月頃
進め方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える	○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むように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。	○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、自分の食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	手でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの目安量	I. 穀類		全がゆ 50~80g	全がゆ90 ~軟飯80g	軟飯80~ ご飯80g
	II. 野菜・果物		20~30g	30~40g	40~50g
	III. 魚	つぶしがゆからはじめる。 すりつぶしや野菜なども試してみる。 慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚・卵黄などを試します。	10~15g	15g	15~20g
	又は肉		10~15g	15g	15~20g
	又は豆腐		30~40g	45g	50~55g
	又は卵		卵黄1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵 1/2~2/3個
	又は乳製品		50~70g	80g	100g

授乳離乳の支援ガイド2019より改変

食べる量や食べられる固さなどには個人差があります。赤ちゃんのペースに合わせて進めてください。

離乳食 量の目安(1)

まずは1さじずつ、
母乳やミルクは
飲みたいだけ
与える

離乳初期
5-6ヶ月頃

○子どもの様子
をみながら1日1
回1さじずつ始
める
○母乳や育児用
ミルクは飲みた
いだけ与える

なめらかにすり
つぶした状態

つぶしがゆから
はじめる。
すりつぶしや野
菜なども試して
みる。慣れてき
たらつぶした豆
腐、白身魚・卵
黄などを試しま
す。

つぶしがゆ
→野菜
→豆腐・魚・卵黄
など

なめらかに
すりつぶせて
いるか

離乳食 量の目安(2)

🍼 身体発育曲線で判断を

図3 乳幼児（男子）身体発育曲線（体重）

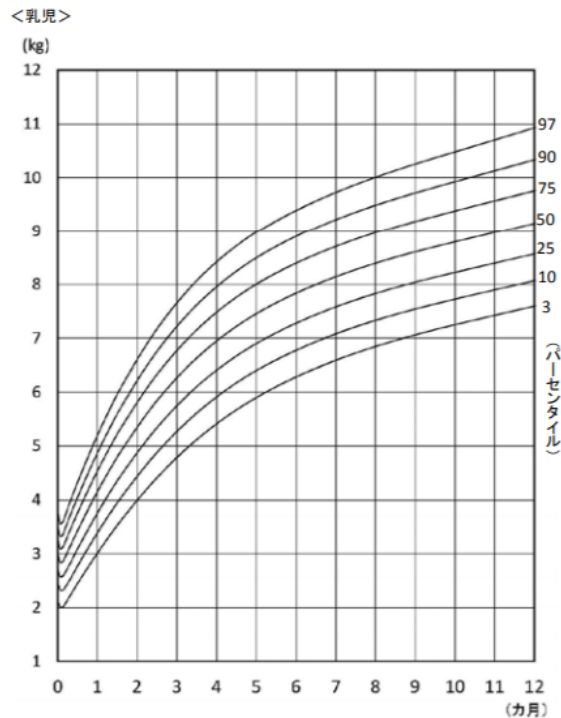
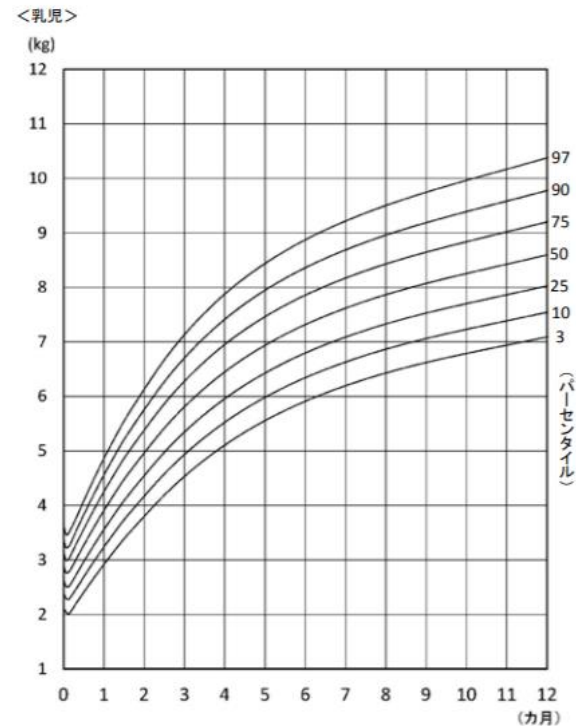


図4 乳幼児（女子）身体発育曲線（体重）



食事の量が足りているかどうかは、発育曲線（母子手帳にも記載あり）が目安になります。

食物アレルギー

食物が原因となり免疫学的機序（体を守る働きを免疫という）を介してじんましんなどの症状が起こること

症状：じんましん、皮膚の発赤・かゆみ、嘔吐、下痢、せき、ゼイゼイ、呼吸困難など

乳幼児の3大アレルギー： 卵 牛乳 小麦



◎保護者が自己判断で対応せず、食物アレルギーが疑われる症状が見られたら、必ず医師の診断に基づいた対処をしましょう。

どうして赤ちゃんはアレルギーが出やすいの？

🍼 食べ物は消化酵素でバラバラに細かくされてから吸収されます



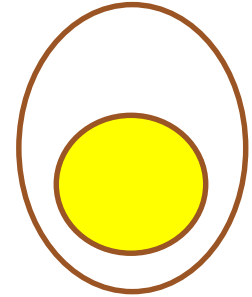
🍼 十分にバラバラにならないまま吸収される
(血液に入る)と体は「自分の体を作っている成分と違うものが入ってきた! (異物)」と認識します



🍼 異物を攻撃する体のしくみ⇒アレルギー

卵のあげ方 ポイント

🍼 時期：1回食に慣れてきた頃



🍼 あげ方：中央までしっかり加熱した
固ゆで卵を用意

黄身の中心部分を耳かきひとさじ分として
白湯や出汁でのばしてあげる

🍼 慣れるまでは、病院が開いている時間帯に

2回食ステップアップのポイント

- 🍼 1回目の離乳食の**リズムが定着**している
- 🍼 ベタベタ、マッシュ状がゴックンと飲み込める
- 🍼 お粥・野菜・たんぱく質の3種類が1食に入っている

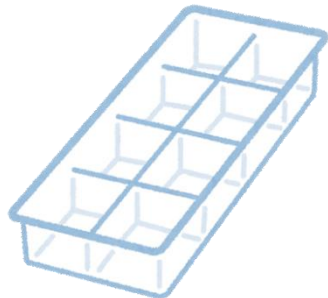
子供によって個人差があるので、焦らず、
ゆっくりと進めていきましょう

冷凍テクニック

冷凍保存のポイント

- ①よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ②短時間で冷凍する
- ③品名と冷凍した日を明記する
- ④1週間をめどに使い切る
- ⑤使うときは必ず再加熱する

製氷皿を使って



フリーザーバッグを使って



棒状にしてラップで包んで



ベビーフード

🍼 あげる前に保護者がベビーフードを1口食べて確認を

(おし歯菌が移るので、大人が使ったスプーンを使うのは控えましょう)

🍼 離乳食を手作りする際、固さや味付けなどの参考に

🍼 衛生面の観点から、食べ残しや開封してから時間の経ったものは与えない



🍼 用途に合わせて上手に選択を

ベビーフード(参考)

参考:「ベビーフード自主規格」について

- ・味付けは必要最低限とし、塩分の目安となるナトリウム量で規定
- ・離乳食の進行に合わせて、固さや物性を調整
- ・食品添加物の使用は必要不可欠な場合に限り最小限にとどめ、使用できる添加物も限定
- ・衛生管理、残留農薬、遺伝子組み換え食品、品質表示など関連法規を遵守し、独自基準を設け管理している

離乳食初期は…

- 🍼 母乳・ミルク以外の味、食感に慣れるための時期です。
- 🍼 栄養は基本的に母乳・ミルクから摂取するので、焦らず、ゆっくり進めていきましょう。

個別相談のご案内

お子さんの健康や食事について、
個別の保健・栄養・歯科相談をお受けしております。
お気軽にご相談ください。

電話相談は随時、面接相談は要予約。

大横保健福祉センター TEL:625-9200

東浅川保健福祉センター TEL:667-1331

南大沢保健福祉センター TEL:679-2205

★月曜日から金曜日（祝日・休日・年末年始を除く）

★午前9時から午後4時

あなたのみちを、
あるけるまち。

