

離乳食を スタートしよう

● 離乳食はどうして必要？

- 6か月頃になると母乳やミルクだけでは、赤ちゃんの栄養が足りなくなってきました。
- いろいろな口あたり、舌触り、におい、味を体験し、味覚や赤ちゃんの心も育てます。
- 食べ物を飲み込んだり噛み砕いたりする練習をしていきます。
- 食事の習慣をつけ、生活リズムをつけていきます。

離乳食スタートのめやす

生後5～6か月頃が適当です。
次のような赤ちゃんのサインが見えたら、始めてみましょう。

- ・赤ちゃんは機嫌もよく元気ですか。
- ・発達はますます順調ですか。
- ・首がしっかりとすわり、支えるとすわれるようになりましたか。
- ・大人が食べていると興味を示しますか。

※早く生まれたり、小さく生まれたお子さんや治療中のお子さんは主治医に相談しましょう。



離乳食に慣れるのが早い子・遅い子

スプーンや離乳食に慣れるのが早く上手に食べられる赤ちゃんもいれば、うまく飲み込めず出してしまう赤ちゃん、ある日突然上手に食べられるようになる赤ちゃんもいます。

なかなか上手に食べられず、いやがって泣くようならば、しばらく中止して様子をみましょう。再開時には食べられることもあり、だんだん慣れて、食べてくれるようになります。6か月を過ぎてから始めても遅くはありません。

離乳食を始める前に果汁などは必要？

離乳食を始める前に果汁やおもゆなどを与える必要はありません。
おかゆから始めて大丈夫です。



離乳食を始める日

赤ちゃんの機嫌が良く、体調のよい日に始めましょう。
お母さんの気持ちの準備はできましたか？お母さんと赤ちゃんがゆっくりできる日に始められるといいですね。

離乳食成功の秘訣はお母さんの笑顔です

離乳食をあげるときは赤ちゃんをしっかりと抱いて、明るい笑顔で赤ちゃんに話しかけながら与えましょう。お母さんの明るく落ち着いた気持ちは赤ちゃんにも伝わって安心して食べてくれるでしょう。



離乳食の進め方のめやす

月齢		初期 5～6か月ごろ	中期 7～8か月ごろ
赤ちゃんの様子		首のすわりがしっかりして、支えると座れるようになります。食べ物に興味を示すようになります	もぐもぐ口を動かすようになります
離乳食の回数		1日1回から始め、赤ちゃんの食べ方に応じて、	
授乳（母乳・ミルク）		飲みたいだけ与えます	飲みたいだけ与えます
進め方のポイント		●くちびるを閉じて飲み込めるようになることが目標です ●赤ちゃん用のスプーンを用意しましょう ●米・いもなどのおかゆを1さじから始め、慣れてきたら量を増やしていきます ●やわらかく茹でて、つぶした野菜も与えます ●慣れてきたら茹でた豆腐や白身魚・卵黄をつぶし、とろみをつけて与えます ●食品の種類を増やし、つぶしがゆから徐々につぶし方を粗くしていきます ●卵は固茹での卵黄から始めましょう ●アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せず受診し、医師の指示に従ってください	●食品の種類を増やし、徐々につぶし方を粗くして、おかゆはつぶさずに食べていきます ●野菜はやわらかく舌でつぶせるくらいの固さに茹でた後、つぶしたり、粗みじんにします ●魚類は、白身魚から赤身魚（まぐろ、かつおなど）へと魚の種類を増やします ●肉類はやわらかい鶏肉からがおすすめです。慣れてきたら、レバーや豚・牛も使えます。 ●生乳（料理につかう程度）、ヨーグルト、少量のチーズなども使えます ●油も使えるようになり、大人からの取り分け調理がしやすくなります ●水溶き片栗粉やとろみ剤で、とろみをつけると食べやすくなります ●鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう
固さのめやす		つぶした状態	舌でつぶせる固さ
栄養のバランス		離乳食に慣れてきたら、ごはん類（主食）・野菜（副菜）	
量のめやす	ごはん類 米・うどん・パン		全がゆ大さじ3～5（50～80g）  全がゆ あらつぶし → 全がゆ つぶさない うどんがゆ・パンがゆもOK
	野菜・果物		大さじ1～2   食べたことある野菜は何種類かな？
	たんぱく質の仲間 （どれか1品選んだ時の目安）	豆腐	大さじ2～3（豆腐・納豆・きなこ） 
		魚	大さじ1（白身魚・赤身魚） 
		肉	大さじ1（鶏肉）  慣れたら豚肉・牛肉の赤身
		卵	固茹での卵黄1個～全卵1/3個 
乳製品		50g～70g ※チーズを使うときは少量で（牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ）	
調味料 ※はちみつは乳児に使いません！		なし （だしなど素材の味を生かします）	大人の味付けの1/3～1/2程度まで 塩・しょうゆ・砂糖・みそ・油など少量から 大人の食事に薄味で調味した煮物・汁物・鍋物等を

量はあくまでも目安です。だんだん離乳食に慣れていきます。

中期以降は食材を広げていくことを心がけましょう。



大さじ1杯は15ccで、小さじ3杯と同量です

後期 9～11か月ごろ	完了期 12か月～18か月ごろ
離乳食に手をだしたり自分で食べたがるようになります	手づかみ食べが上手になります コップやスプーンも使えるようになります
回数を増やしていきます。	1日3回+間食1～2回
飲みたいだけ与えます お子さんによっては量が減ってくる子もいます	離乳食の進み具合によってだんだん少なくなります
●1日3回は食べて生活のリズムを大切にしましょう ●家族一緒に食べる楽しい体験をさせてあげましょう ●全がゆから軟飯に進めていきます ●白身の魚、赤身の魚のほか、様子を見ながら<u>青背の魚</u>（いわし、さば）へと種類を増やします ●野菜や魚・肉など、大きさを大きくするときは、<u>とろみ</u>をつけてあげましょう ●きのこ・海藻類も少量ずつから食べられるようになります ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●引き続き、鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう	●食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう ●生もの・辛い物・塩の多いもの等以外の多くが、家族同じメニューで食べられます。奥歯が生えそろそろ3歳ごろまでは、食べ物の固さ、大きさ、味付け等に配慮しましょう ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●3回の食事だけでは足りなくなることが多いので、<u>食事の補い</u>としておやつを1日1～2回、時間を決めて与えます。小さいおにぎり、ふかし芋、牛乳やヨーグルト、果物などがおすすめです
歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
・たんぱく質の仲間（主菜）を毎食そろえて食べましょう	
全がゆ大さじ6～7（90g）～軟飯80g	軟飯～ご飯80g
 軟飯80g 子ども茶碗7分目  パンをちぎって	 ご飯80g 子ども茶碗軽く1杯  パンは耳もOK
大さじ2～3	大さじ3～4
大さじ3	大さじ4程度
大さじ1 （白身魚・赤身魚・青背の魚）	大さじ1～2 （白身魚・赤身魚・青背の魚）
大さじ1 （鶏肉・豚肉・牛肉）	大さじ1～2 （鶏肉・豚肉・牛肉）
全卵1/2個 （十分に加熱すること）	全卵1/2～2/3個 （十分に加熱すること）
80g	100g
大人の味付けの1/2程度まで 油はサラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など	大人も薄味を心がければ、 一緒にの味付けでOK
取り入れると、離乳食に取り分けしやすくなります。親子ともにバランスよく食べることを心がけましょう。	

目標

離乳食の舌ざわりや味に慣れる
離乳食を飲み込めるようになる

いつ？

赤ちゃんとお母さんが時間の取れる日中がいいですね。
初めて食べたもので何かあった時に病院の開いている時間帯だと安心です。
1日1回から始め、お子さんの食べ方を見て回数を増やしていきましょう。

離乳食の調理方法

つぶす

すりこぎ・フォーク・
スプーン・マッシャーなどで
赤ちゃんの食べ方に
応じてつぶす。



繊維を断つように切る

野菜は繊維の向きに垂直に
なるようにして切る。
根菜はみじん切りにしてから
煮ると軟らかくなりやすい。



茹でる・煮るは 大人の食事から取り分ける

大人の食事の汁物や鍋物・煮物と一緒に
煮ることで、やわらかくおいしく
煮える。手間も省ける。



とろみをつける

野菜・魚・肉などはパサつくので、仕
上げに、水溶き片栗粉・おかゆ・
じゃがいもなどと一緒に煮てとろみをつ
ける。

● 食べさせ方の手順

1 大人は手を
しっかり洗う



エプロンをつける

2 顔と手を拭く



3 ひざにしっかり
抱き、体は
起こします



4 スプーンを
口のそばに
持つていく



5 スプーンは
下唇の上に



×上あごや上唇に
こすりつけない

6 たくさんほめて
あげましょう



7 食後はいつも通り
欲しがるだけ
母乳または
ミルクを
飲ませる



8 たて抱き
にして背中を
さすり排気



おかゆの作り方

鍋で作る(お米から)

材料

米 大さじ3
水 1と1/2カップ

- ① 米は洗って水けをきり、鍋に入れて水を注ぎ30分ほど吸水させる。
- ② ふたをして火にかける。
沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約20～30分煮る。
- ③ 火を止めてとふたをし、5～10分ほど蒸らす。

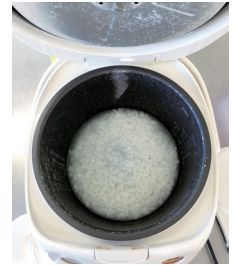


炊飯器で作る(お米から)①

材料

米 大さじ3
水 1と1/4カップ

- ① 米は洗って水けをきり、炊飯器に入れて水を注ぎ30分ほど吸水させる。
- ② おかゆモードで炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、5～10分ほど蒸らす。



炊飯器で作る(お米から)②

材料

米 大さじ1
水 大さじ5～6

- ① 深めの湯のみ茶碗等を用意する。
- ② 米を洗い、湯のみに水と米をいれて、30分から1時間ほど浸水しておく。
- ③ 家族のご飯を炊く時に②を炊飯器と一緒にに入れて炊き、十分蒸らす。

※炊飯器によって使用が禁止されていることがあるため、ご家庭の製品の取扱説明書を確認のうえ調理してください。



レンジで作る(ごはんから)

材料

ごはん 大さじ1
水 大さじ4～6

- ① 大きめの器を用意する。
- ② 器にごはんとお湯を入れて軽にかき混ぜる。
- ③ 軽くラップをかけてレンジで5～8分加熱する。
※小さい器だと吹きこぼれてしまいます。

鍋で作る(ごはんから)

材料

ごはん 大さじ1
お湯 大さじ4～6

- ① 鍋にごはんとお湯を入れて軽にかき混ぜる。
- ② 弱火にかけて10分くらい煮て火を止め、5～10分くらい蒸らす。

おかゆをつぶして食べやすく

おかゆを取り出してスプーンやすりこぎ等でつぶします。
重湯（おかゆの上澄み）やミルクで濃度を調整しましょう。



赤ちゃんの食べるペースに合わせて、つぶし方を粗くしていきましょう

おかゆはお米から作る方がおいしいです。

ごはんから作るときも、炊きたてのごはんを使った方がよりおいしいです。
冷やごはんを使うなら、温めてから煮るとおいしくなります。





離乳食の作り方

家族の食事と一緒に離乳食を作る「取り分け離乳食」は、作る手間も省け、おいしく、軟らかく作ることができます。
離乳食の進み具合に応じたポイントを押さえれば簡単にできます。



● 取り分け離乳食がおすすめのワケ

- 家族の食事と一緒に煮ると、ふっくらやわらかく煮え、うまみもたくさん。
- 家族の食事と一緒に作ることで、下ごしらえなどの調理の手間が省ける。
- 家族と一緒にのものを食べられることは赤ちゃんもうれしい。

● 離乳食の進み具合に応じたポイント

初期	中期～後期	完了期
家族の食事と一緒に煮る (調味料は使わない)	家族の食事と一緒に煮る (調味料は大人の1/3～1/2)	家族の食事と一緒に煮る (調味料は控えめに)
赤ちゃん ↓ 大人 ↓	赤ちゃん ↓ 大人 ↓	
つぶす・刻む	つぶす・刻む	必要に応じて刻む
味付けする	必要なら味付けを足す	
↓	↓	
片栗粉等で とろみつけ	片栗粉等で とろみつけ	大人の食事が薄味なら 同じ味付けで食べられます。

● 食べやすくするポイント

- ・赤ちゃんの食べる力に合わせてつぶしたり、刻んだりして大きさを調整する。
- ・だし、ミルクなどを加え、濃度を調整する。
- ・ホワイトソースなどをかけて食べやすくする。

● とろみをつけよう

つぶが大きくなったら、とろみをつけると食べやすくなります。

- ・水溶き片栗粉小さじ1 (片栗粉小さじ1/2+水小さじ1/2) を加えてよく混ぜ、加熱するととろみがつきます。
(電子レンジなら30秒くらい) 市販のとろみ剤もあります。

● 離乳食に取り分けしやすい食材を家族の献立に入れよう

赤ちゃんが食べられる食材を、家族の献立に入れるのもポイント
赤ちゃんと同じ食材を家族も一緒に食べよう。

赤ちゃんが 食べられる 食材	豆腐	白身魚	卵	鶏肉 レバー	赤身魚 鮭・マグロ・ カツオなど	豚肉・牛肉 レバー	青皮魚 サンマ・ イワシなど
家族の 献立	冷奴★ 湯豆腐 みそ汁 マーボー豆腐 など 	刺身★ ソテー フライ 煮魚 焼き魚 など 	ゆで卵 卵焼き★ 卵とじ★ 茶碗蒸し など 	そぼろ煮 肉団子 フライ ソテー から揚げ 鶏つくね など 	焼き魚 煮魚 刺身★ ツナサラダ★ フライ 	そぼろ煮 炒め物 シチュー 煮物 ハンバーグ★ など 	焼き魚 煮魚 刺身★ フライ など

★は赤ちゃん用にしっかりと再加熱が必要です。

● 定番料理を離乳食にアレンジ

みそ汁

だいこん、じゃがいも、にんじん、なすなど煮れば柔らかくなる野菜や豆腐を具にする。薄味で調味するのにだしを活用しよう。



大人用

赤ちゃん用

材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

ほうれん草 2株分 絹ごし豆腐 50g
だし汁 350ml 水溶き片栗粉 小さじ1
みそ 大さじ1（大人用）

- ①鍋にだし汁、さいの目に切った豆腐、茹でて3cm長さに切ったほうれん草を入れて煮る。
- ②①から、赤ちゃん用にほうれん草の葉先（小さじ1）を取り出し、みじん切りにする。豆腐（小さじ1）とだし汁（小さじ2）も取り出し、ほうれん草、水溶き片栗粉を鍋に入れ、加熱し、とろみをつける。
- ③残った大人分にみそを溶き入れる。

野菜スープ

キャベツ、玉ねぎ・じゃがいも、にんじん、ブロッコリーなど煮れば柔らかくなる野菜を具にする。



大人用

赤ちゃん用

材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

にんじん 50g 玉ねぎ 30g
じゃがいも 40g 昆布 5cm角 1枚
水 350ml 水溶き片栗粉 小さじ1
塩・こしょう等 適量（大人用）

- ①にんじんと玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、昆布を入れ、やわらかく煮る。
- ③②から赤ちゃん用に大さじ1くらいを取り出しつぶす。水溶き片栗粉と煮汁とともに鍋に入れて加熱し、とろみをつける。
- ④大人用に②に塩、こしょう等で味を整える。

煮物・鍋物

肉じゃが・根菜煮・鍋物など、赤ちゃんが使える食材を使う。野菜がやわらかくなってから味付すること。



初期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで一緒に煮る。味付前に赤ちゃん分を取り出し、つぶしとろみをつける。

中期～後期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで一緒に煮る。調味料は大人の1/2くらいまでに。刻んだりつぶして、とろみをつける。

完了期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで煮る。大人の味付けも薄味にすれば一緒に可能。赤ちゃんには必要に応じてつぶして、とろみをつける。

煮魚 焼き魚

魚はパサパサして赤ちゃんが食べにくい食品の一つ。水溶き片栗粉でとろみをつけて、少しでも食べやすくする。



初期

タラ、カレイ、タイなどを煮たり、焼いたりした後ほぐす。おかゆに混ぜたり、だしで煮てとろみをつける。

中期

生鮭、マグロ、アジなどを煮たり、焼いたりした後ほぐす。だしやミルクで煮てとろみをつける。

後期～完了期

サンマ、サバなど煮たり、焼いたりした後ほぐす。ご飯に混ぜても食べやすい。

だしの取り方

大人も赤ちゃんもおいしく作るためにだしを使いましょう。
昆布やかつお節などがおすすめで、みそ汁や煮物に使えます。

昆布・・・水200mlに対し昆布5cm角を用意し、30分ほど水につけておく。
昆布と水を鍋に入れて煮て、沸騰直前に取り出す。

かつお節・・・水200mlに対しかつお節4g（2%）を用意し、沸騰した湯にかつお節を入れ、2分間煮出し取り出す。



食べる量には個人差があります

少食の赤ちゃんは、量は気にせず、与える食材を広げてみましょう。

よく食べる赤ちゃんは、ゆっくり与えるように心がけてみてください。

この時期の離乳食は、**量よりも、離乳食に慣れていくことが大切です。**



食物アレルギーについて

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、生じる症状のことを言います。皮膚（湿疹・じんましん）・消化器（下痢・嘔吐）・呼吸器（ゼーゼー・息苦しい）・全身性（発熱・アナフィラキシー）等の症状があります。

乳児期の主要原因食物は、**鶏卵・牛乳・小麦**の割合が高く、それらを初めて与えた後はお子さんの様子を観察しましょう。**食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せずに、必ず受診し、医師の指示に従って進めてください。**

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。卵黄を与える際は、しっかりと茹で、ごく少量から与えてください。

回数や味付けについて

離乳食に慣れたら、回数を増やしましょう。

大人の食事から取り分ける際に、味付けしたものから取り分けられるようになります。

砂糖・塩・しょうゆ・みそ・油などの調味料が使えます。

乳児ボツリヌス症の予防のため、**はちみつは使えません。**

主食はかゆ以外にも「うどん」「そうめん」「パスタ」などの麺類が食べられます。

主菜は7か月頃から「鶏肉」「赤身魚」などが食べられます。

野菜もいろいろな種類の野菜が食べられるようにしましょう。



2回食の頃
おかゆ・みそ汁・魚のあんかけ

鉄の不足について

赤ちゃんは6か月から鉄が不足しやすくなります。

離乳食に慣れ、回数が増えたら、赤身の魚・肉、レバー、卵黄、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう。



5～6か月頃の離乳食のレシピ

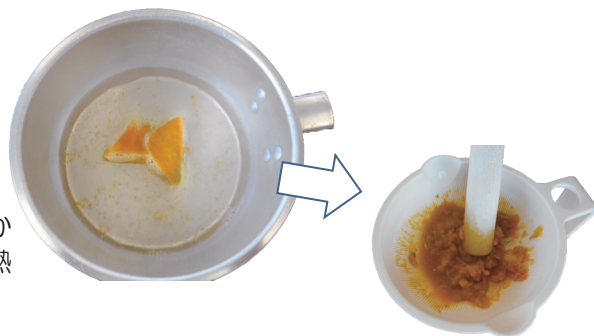
分量は赤ちゃんの分のみです

かぼちゃペースト



【材料】
かぼちゃ（3cm角） 2個
ミルク 大さじ1

【作り方】
①かぼちゃはやわらかく茹でるかラップでくるんでレンジで加熱する。
②ミルクと合わせて、つぶす。



白身魚と野菜の煮物



【材料】
にんじん 7g
キャベツ 7g
白身魚 10g
（たら、カレイ、たい、ひらめなど）
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①にんじん・キャベツは一口大に切る。
白身魚は皮と骨を取り除く。
②にんじん・キャベツ・白身魚をやわらかくなるまで煮る。
③②を取り出してすりつぶす。
④③を再び鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

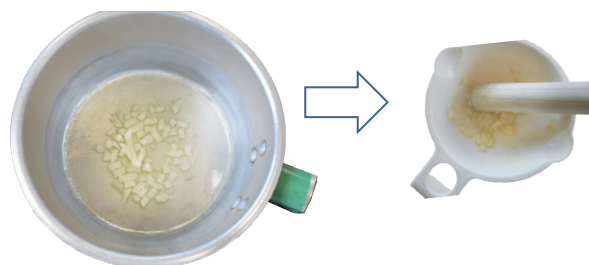


トロトロうどん



【材料】
茹でうどん 20g
固ゆで卵黄 小さじ1
だし汁 100ml
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①うどんを細かく刻み、だし汁と一緒に柔らかくなるまで煮る。
②卵黄も加えて一緒に煮る。必要に応じてつぶし、とろみをつける。



ブロッコリーとしらすの煮物



【材料】
ブロッコリー 1房
しらす 小さじ1
だし汁 小さじ2
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①ブロッコリーを茹で、穂先をみじん切りにする。
しらすもサッと茹で軽くみじん切りにする。
②鍋に①、だし汁を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



フリージングを利用しよう



離乳食がたくさんできてしまったら、フリージングしておきましょう。
メニューにも変化が付き、お母さんの手間も省けます。

ポイント① 小分けにしてしっかり包む

1回量ずつ小分けにする。



ラップや小分けパック、フリーザーバックなどを利用して、周りのものにふれないようにしっかり包みます。
製氷皿で冷凍したら、ふたの閉まる保存容器やフリーザーバック等に入れ変えましょう。



ポイント② 十分冷ましてから冷凍を

加熱したものは充分冷ましてから冷凍します。
一度解凍したものを再冷凍するのは細菌が増殖するのでよくありません。

ポイント③ 使うときは中心までしっかり加熱

自然解凍だけでは、食中毒が心配です。
電子レンジや鍋で中心まで熱が通るようにしっかり加熱します。

おかゆ、みそ汁、スープなどと一緒に煮るのもおすすめです。

ポイント④ 1週間で使い切る

日付や材料名等をラベルしておきます。
1週間過ぎたら、ママが食べてくださいね。

例 〇月〇日
かぼちゃペースト



時間のある時に、作り置きのできるフリージング。
2回食が軌道に乗ったら、フリージングした離乳食に、
ママの食事から取り分けた離乳食を添えたり、ゆでて
つぶした野菜を加えるなど、ひと手間加えると、もぐ
もぐが上手になっていきます。



フリージングの例

だし・スープ

製氷皿に流し入れ凍ったら、フリーザーバック等に移します。



おかゆ

時期に合わせたやわらかさで作り、1食分ずつ冷凍します。



うどん

やわらかく茹でて、離乳食の進み具合に応じて刻んでから、1食分ずつ冷凍します。

野菜

やわらかく茹でて、離乳食の進み具合に応じて刻んでから、1食分ずつ冷凍します。



じゃがいも・かぼちゃ さつまいも

やわらかく茹でて、すりつぶし、薄くのばしてラップに包んで冷凍します。

魚

茹でて皮と骨を取り、細かくほぐして小分けにして冷凍します。

しらす干し

熱湯をかけて塩抜きをし、小分けにして冷凍します。

ホワイトソース

冷ましてから、小分けにして冷凍します。

ホワイトソース の 作り方

厚手の鍋にバター（大さじ1と1/2）を溶かし、小麦粉（大さじ2と1/2）をやや弱火で焦げ付かないように木杓子で前後にかき混ぜながら炒める。
温めた牛乳（1カップ）を少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、滑らかにとろりとなった
らできあがり。

冷凍してすりおろすと便利

ほうれん草などの葉物（茹でてラップで棒状に包む）、鶏のささみ（すじを取る）、食パン（みみを取る）は凍ったまますりおろすとなめらかにできます。その後加熱しましょう。

フリージングに向かないもの

豆腐、つぶしていないじゃがいも・さつまいも、ゆで卵の白身、調理していない牛乳、ゼリー、プリン、きゅうり、レタス、たけのこ、こんにゃく等