

# 離乳食



## なぜ離乳食を始めるのでしょうか？

母乳やミルクを吸うことしか知らないあかちゃんに、食物を噛み潰して飲み込むこと食物の舌ざわりや味に慣れることが目的です。

食欲を育み、規則的な食事のリズムで生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していきます。

## どのように進めたら良いのでしょうか？

【すすめ方の目安】

区分		離乳開始			→	離乳完了
月齢(ヶ月)		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9～11ヶ月頃		12～18ヶ月頃
食べ方の目安	離乳食(回)	1 2	2	3		3
	母乳・ミルク(回)	4 3	3	2		* 離乳の進行及び完了の状況に応じて与える
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ

## 3つのお皿を揃えましょう

エネルギーのもとになる

**黄**

炭水化物：パン・ご飯・芋類など

脂肪



おもに体をつくる

**赤**

たんぱく質：肉・魚・卵など      ミネラル：小魚・海藻類など

おもに体の調子を整える

**緑**

カロテン：緑黄色野菜など

ビタミンC：果物など

## 離乳食に関するQ & A

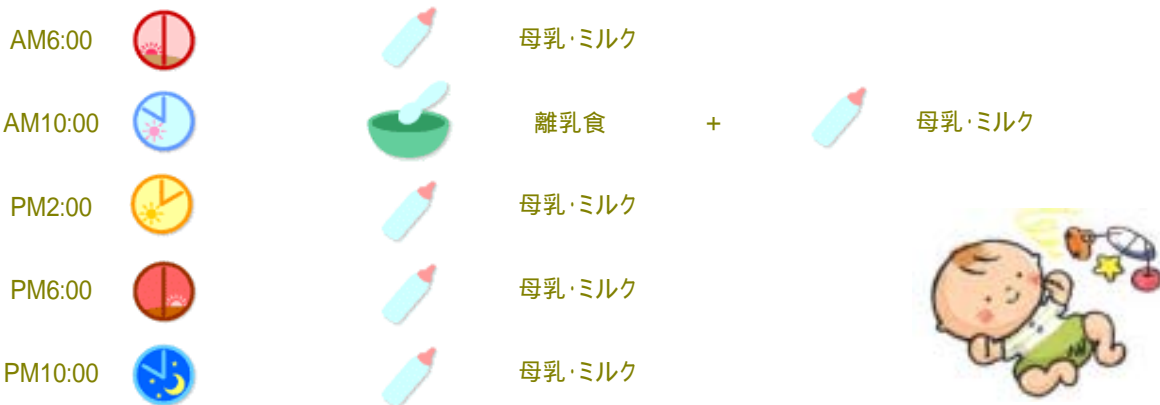
Q 離乳食はいつから始めるのですか？

A 一般的には、5ヶ月頃を目安に始めますが、赤ちゃんによって食べ物をうけつける能力は様々です。始めてみて嫌がるようなら無理強いしないで2～3日中止してから再度始めてみましょう。  
\* 次のようなサインは始める目安です。  
[ 果汁やスープが飲める ] [ 体重の増加が順調 ] [ 大人が食べている様子を見て食べたそうにする ]  
[ 食べ物を見て、よだれが出る ] [ 手にしたものを口に持っていく ]  
[ 授乳のスケジュールが規則的になっている ]

Q 1回食を始めるときは何時頃食べさせたら良いですか？

A 朝1回目は授乳をし、2回目か3回目の授乳時間に与えてみましょう。お昼頃か午後の早い時間の何が起きても対応できるように、日中で赤ちゃんの機嫌の良い時間、お母さんの余裕のある時間を選んであげましょう。赤ちゃんの機嫌や便の様子を確認しながら1日1回1品1さじずつ進めます。

### 《1回食の進め方の例》



Q 5・6ヶ月頃の離乳食の調理方法

A ゆでる、煮る等して、やわらかくなるまで十分に火を通し、裏ごすか、すり鉢ですりつぶします。葉ものの野菜などは火を通してから、ラップに包み、冷凍し、おろして料理に使っても良いでしょう。固さは煮汁、湯などで調節します。食品の味そのものに慣れさせることが大切ですので、初めは味をつけずに与えましょう。

Q どのようなものから与えたら良いですか？

A おかゆなど穀類1さじから始めます。2～3日ごとに1さじずつ増やします。1週間か10日後につぶした野菜や果物を加え、アレルギーの心配がなければ豆腐・白身魚などのたんぱく質を1さじずつ与えてみます。

### すすめ方の例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ドロドロのつぶしがゆ	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	➡					5～6さじまで増やす		
にんじんおろし煮							🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	➡		増やしていく	
白身魚または煮豆腐 すりつぶし											🥄	🥄	🥄	🥄	🥄

Q 食べさせ方・スプーンの使い方

A 初めての頃は、おっぱいスタイルに近い座り抱っこで与えます。スプーンは舌の真ん中より少し奥にのせるようにし、飲み込みの練習をします。食品や食べることに慣らすことが目的です。無理強いはいないようにしましょう。嫌がるようなら2～3日休んでも良いです。7～8ヶ月頃から赤ちゃん用のテーブル付き椅子で与えてみましょう。

Q 離乳食をうけつけない

A 始めたばかりであれば、時期が早かったことが考えられます。しばらくお休みをして再び始めてみます。上手に食べられるようになるまでは時間がかかります。繰り返し根気よく進めます。お母さんもリラックスして声かけ等しながら与えてみましょう。

Q 2回食はいつから始めるのですか？

A 1回食が進み、食べられる食品の数も量も増えて、食べることに十分に慣れたら始めます。1回食を始めて1ヵ月以上経ち、1回の食事でおかゆ+たんぱく質+野菜の3つが揃うようになってきたことが、2回食に移行する目安です。

Q 2回食は何時頃食べさせたらいいですか？

A 《2回食の進め方の例》



Q 2回目はどのくらい食べさせたら良いですか？

A 2回目は1回目の離乳食の1/3量位から徐々に増やしていきます。新しい食品については1さじか様子を見て量を増やしていきます。

Q ツブがあると食べない

A 少しでもツブがあると嫌う赤ちゃんは多くいます。しかし、ずっとツブのないなめらかなものばかり食べているわけにはいきません。少しずつ練習していきましょう。全部を一度にツブのあるものにしてしまうのではなく、ツブのあるものと、無いものを組み合わせてみましょう。

Q 離乳食を始めてミルクを飲まなくなった

A この時期は離乳食の方を好みますが、ミルクの栄養と比較した場合、食べているわりにカロリーは少なく、栄養のバランスはミルクより取れません。バランスを補う意味でもミルクは必要です。離乳食が多い場合は減らして、後のミルクを飲めるようにして下さい。飲む量が少なくても機嫌よく、元気があれば心配ないので4時間おき5回を守ってください。

Q プレーンヨーグルトを酸っぱがって食べない

A 果物だと余計に酸味が引き立ってしまいます場合があるため、芋類、穀類（カボチャなど）と混ぜてみるとよい。また、キッチンペーパーや茶こしで水気を切っても酸味は軽減します。

Q 3回食はいつから始めますか？

A 2回食が定着し、食欲が安定していれば始めます。2回食に十分慣れ、食べられる食品数も増え、食事量も増えてきていることが目安です。だいたい、9ヶ月頃がひとつの目安になりますが、月齢や体重にとらわれ過ぎないようにします。  
3回目の食事はごく少量、慣れたものをあげることから始め、徐々に量を増やすようにします。

Q 3回食は何時頃食べたら良いですか？

A 《2回食の進め方の例》

	パターン1	パターン2
AM6:00	 母乳・ミルク	 離乳食 +  母乳・ミルク
AM10:00	 離乳食 +  母乳・ミルク	 離乳食 +  母乳・ミルク
PM2:00	 離乳食 +  母乳・ミルク	 母乳・ミルク
PM6:00	 離乳食 +  母乳・ミルク	 離乳食 +  母乳・ミルク
PM10:00	 母乳・ミルク	 母乳・ミルク

Q 3回食にしたがあまり食べない

A 好奇心が旺盛で、なかなか気持ちが食事に集中しにくく、ムラも出やすい時期です。食べ物の固さや味、飲み込みやすいものを取り入れるなど変化をつけてみます。  
また、食事に集中しやすいようにオモチャを片付ける、テレビを消すなどもします。  
しかし、無理強いせず、ゆったりした気持ちで進めることも大切です。  
食事時間が来たら用意をし無理強いしない程度に食べさせ「ごちそうさま」をさせて終わりにします  
そして、次の食事時間が来たらまた同じように繰り返します。  
他にも、食事の時間が適当か、おやつを与え過ぎていないのか、ミルクの量や飲ませる時間が妨げになっていないかなども確認してみましょう。  
一時的なことも多いので、根気強く続けることが大切です。

Q 早食い

A おなかが空きすぎているなら、少し早めの時間から食べさせたり、ミルクを先に与えてから食べさせる等の工夫をします。  
もし、嘔まずにどんどん飲み込んでいるようなら声掛をしながらゆっくり進めましょう。

Q 離乳食の完了期食、はじめる時期は？

A 離乳食の最後の仕上げの時期が離乳食になります。3回食に十分慣れ、食べられる食品数も食事量も増え、3回食が定着し、食欲が安定していれば始めます。12ヶ月～18ヶ月頃、お母さんの都合の良い時期にいつでも、始めて大丈夫です。

Q 食べ方にムラがある

A 機嫌もよく、成長も順調であれば、心配はいりません。特に10ヶ月頃から1歳を過ぎると好奇心が旺盛で、食事に集中しにくく、ムラも出やすい時期です。一時的なことも多いので、根気良く、無理強いしない程度に食べさせて、後は様子を見るくらいの気持ちで大丈夫です。食べ物の固さや食べやすいものを取り入れるなど種類に変化をつけます。  
遊びたがって集中できないときは、毎食でなければ問題ないので、「ごちそうさま」をさせてサッと片付けてしまいます。次の食事時間はお腹が空いているので、しっかり食べてくれると思います。赤ちゃんの気分がふりまわされてしまうと逆効果です。お母さんがリードして規則正しいリズムで食事をさせましょう。



間食（おやつ）は必要ですか？



間食（おやつ）は、1歳以降まで必要はありません。離乳食が完了し、3回の食事で栄養を補うようになってからは、1回に食べられる量が少ないので栄養が十分に足りません。10時もしくは3時頃の決まった時間に、おにぎりやふかしたお芋、甘くないパンなど、食事の一部となるようなものをあげましょう。与え方を間違えると、食欲不振や偏食、肥満の原因につながります。食事だけでは不足しがちな良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミン類を含むものなどが良いです。

