

離乳食について

離乳後期(9～11か月くらい)



那須塩原市保健福祉部健康増進課

お口の発達

離乳初期
(生後5~6か月)

離乳中期
(生後7~8か月)

離乳後期
(生後9~11か月)

離乳後期
(生後12-18か月)

回数

1日1回

1日2回

1日3回

1日3回

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態
ヨーグルトくらい



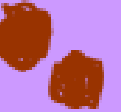
舌でつぶせる固さ
豆腐くらい



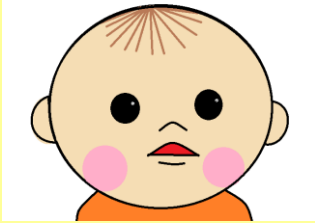
歯茎でつぶせる固さ
バナナくらい



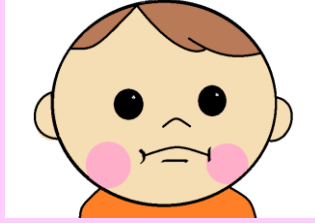
歯茎で噛める固さ
肉団子くらい



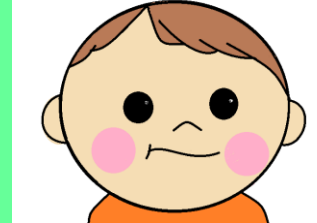
摂食機能の目安



口を閉じて飲み込むことができるようになる



舌と上あごでつぶして食べることができるようになる



歯茎でつぶして食べることができるようになる



歯を使うようになる

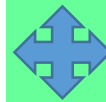
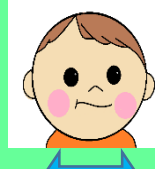
舌の動きの成長



前後



前後・上下



前後・上下・左右

食べ物と唾液を混ぜてひと固まりにし、飲み込めるようになる

自由に動かせます

離乳後期(9~11か月くらい)のポイント①

おもちゃなど
奥の歯茎でカミカミする
様子が見られます

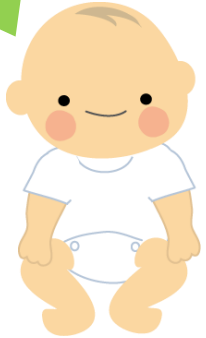
【離乳食回数】1日3回

【内容】主食・野菜のおかず・たんぱく源がそろった食事にする◎

○チャレンジできるたんぱく源→赤身の魚(まぐろ・カツオ)

*鉄分が不足しやすい時期です。赤身のお魚やお肉、レバーなどもおすすめです。

調理しにくい場合はベビーフードを利用しても良いです。



【形態】荒つぶし→柔らかい固形

【口の様子】



カミカミ

歯茎でつぶして食べることができるようになる
唇が左右非対称に動くようになる

ゆであがりの
固さの目安は
手で簡単につぶれる程度



米1：水5
普通のおかゆ

少しずつ



米1：水3
柔らかいごはん



柔らかいまま
少しずつ大きくしていく。

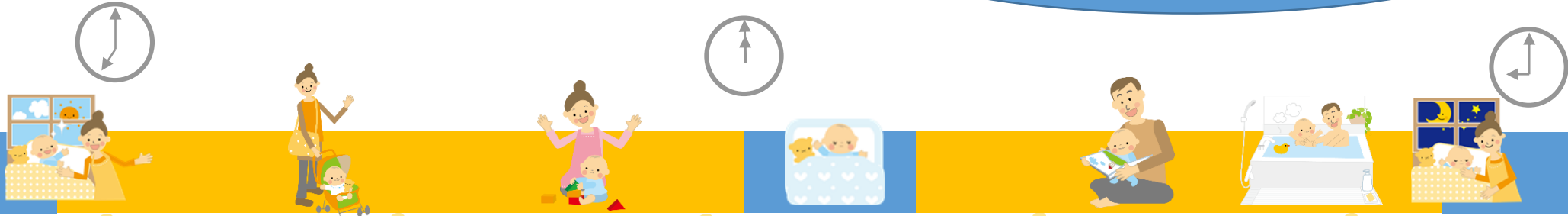
最初の内は、包丁で切る
より手や箸でちぎり
断面がザラザラの方が
歯茎でつぶしやすい。



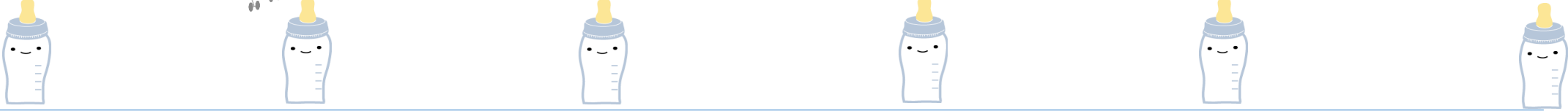
生活リズムを整えることで おなかのリズムも整います
授乳のリズムがついていると離乳食もスムーズです

満腹と空腹のメリハリが
食欲につながります

例



離乳食
開始前
(生後4~5か月頃)



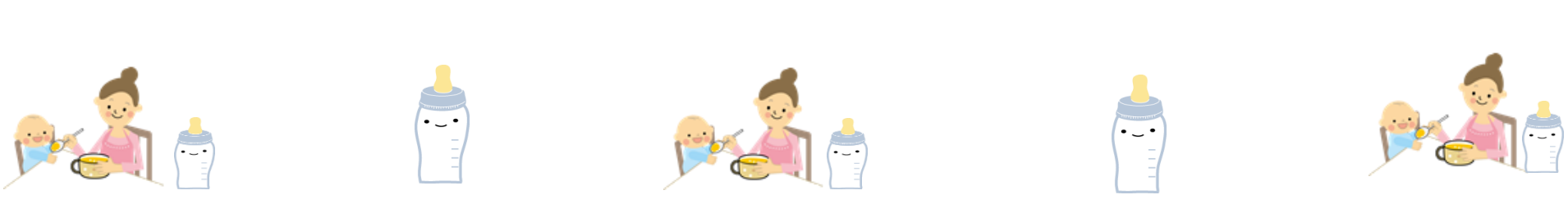
1回食
(生後5~6か月頃)



2回食
(生後7~8か月頃)



3回食
(生後9か月頃
~離乳完了)



おかゆの炊き方

鍋バージョン

- ①米を水でとぐ
- ②水加減をし、浸しておく(30分以上水につけておく)
- ③蓋をずらして火にかける
- ④沸騰したら弱火にする
- ⑤30分くらいコトコト煮る
- ⑥火を止めて軽く混ぜ10分程度おく



おかゆの炊き方

炊飯器バージョン

主食

①米を水でとぐ

作るおかゆによって
水分量を変えます



②耐熱容器に洗った米大さじ1と水大さじ**10**を入れる

(30分以上水につけておく)



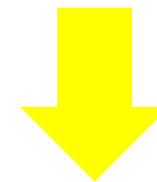
③大人用に準備した炊飯器真ん中に②を入れる

④炊飯器のスイッチを入れる



⑤耐熱容器を取りだし、軽く混ぜ10分おく

大人分は軽く混ぜ10分程蒸らす



月齡が進むにつれ水分を減らしていきます



5～6か月くらい

米1：水10
全粥（10倍がゆ）



6～8か月くらい

米1：水7
7倍がゆ



8～10か月くらい

生後米1：水5
普通のおかゆ



10～18か月くらい

米1：水3
柔らかいごはん（軟飯）

野菜

お家にあるお野菜を1品ずつチャレンジしてみましよう

●かぼちゃ

①種と皮をとる



②大きめに切る



③なべ底がかくれるくらいの少量の水をいれ、火にかける。



④沸騰したら弱火にし、蓋をする。



⑤全体の色が濃く変わるまで加熱する。



⑥火を止めて少し置いておく

⑧煮汁をたしながらつぶしていく

月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



POINT

*刻むよりつぶした方が滑らかに仕上がります

●人参

①洗って皮を剥く



②大きめに切る

*ゆっくり火をとおすことで
柔らかく仕上がります。



③たっぷりの水でゆでる



④沸騰したら弱火にする

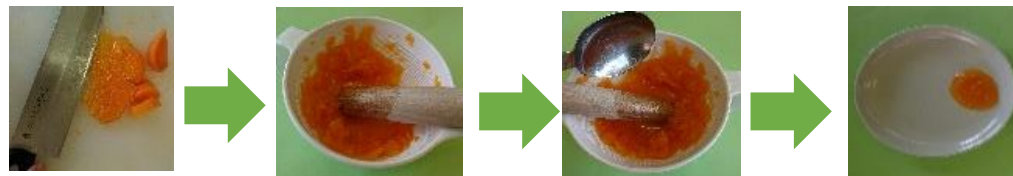
⑤30分くらいコトコト煮る

⑥火を止めて少し置いておく

⑦手で簡単につぶれる固さが目安



⑧煮汁をたしながらつぶしていく



月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



《 2品一緒に作ることもできます 》







おかゆと人参を
一緒に加熱



人参を茹でながら
かぼちゃを蒸す

たんぱく源の進め方

	離乳初期 (生後5~6か月)	離乳中期 (生後7~8か月)	離乳後期 (生後9~11か月)	離乳後期 (生後12-18か月)
回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
目安 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルトくらい	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯茎でつぶせる固さ バナナくらい	歯茎で噛める固さ 肉団子くらい
目安 摂食機能の	 <p>口を閉じて飲み込むことができるようになる</p>	 <p>舌と上あごでつぶして食べることができるようになる</p>	 <p>歯茎でつぶして食べることができるようになる</p>	 <p>歯を使うようになる</p>
たんぱく源の開始時期の目安	<p>豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ○加熱しつぶした豆腐 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてつぶした白身魚 しらす、鯛、鱈など <p>卵</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しっかり固ゆでにしたゆで卵の黄身の真ん中 <p>乳製品</p> <ul style="list-style-type: none"> ○プレーンのヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○軽くつぶした豆腐 ○お湯で洗ってつぶした納豆 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてほぐした白身魚 鮭など <ul style="list-style-type: none"> ○白身の近くの黄身 <p>肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏ささみすりつぶし ○レバーすりつぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ○サイコロ状の豆腐 ○納豆 <p>魚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茹でてほぐした赤身の魚 マグロ、カツオなど <ul style="list-style-type: none"> ○全卵 <p>肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひき肉 ○肉団子やハンバーグ 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛乳を離乳食に使用する場合は加熱したものを少量から

離乳後期・完了期(9か月～1歳半)のポイント



○コップの練習を少しずつしてみましよう

離乳完了後コップで水分補給ができるように少しずつ練習を始めましょう。

お風呂の前後などこぼしても対応しやすい時に挑戦してみましよう。

①最初は小さく浅いお皿に、少量を入れてあげてみましよう。

②慣れてきたら、コップでチャレンジ。大人が手をそえて飲ませてあげましよう。



○手づかみたべについて(食べ物に手を伸ばすようになったらすすめましよう)

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食への関心が高まります。

指先の微妙な力加減や口までの距離感などを学んでいきます。

小さいおにぎり、野菜など手づかみたべしやすいものから進めましよう。

床に新聞紙やビニールシートなどをしくなど、汚されても良いように対応しましよう。

手づかみたべが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになります。



離乳後期・完了期(9か月～1歳半)のポイント

○大人からの取り分け食をおすすめします

食べられる食材が増えてきたら大人の食事から食べられるものを取り分けましょう。
調味前のものや、味を3倍以上に薄めたものなど、薄味が基本です。
家族と同じものを食べることでより一層食事が楽しいものとなります。



○牛乳を飲み物として飲むのは1歳過ぎがおすすめです



まずは加熱したものの料理に加えてみましょう。うんちやお肌の様子を確認して飲み物として進めましょう。

○フォローアップミルクについて

母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳に鉄分・ビタミン・ミネラルを補強した食品です。離乳食が順調に進まず、鉄分不足が心配される場合にお進めします。しかし、きちんと食べられていれば、フォローアップミルクにしなくても大丈夫です。

その他注意点



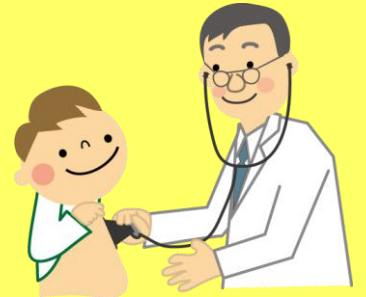
◇ハチミツを与えるのは1歳過ぎてから

- 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ヌス症にかかることがあります。
- 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。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常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・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。
(厚生労働省ホームページより)

◇食物アレルギーの対応

- 疑われる症状(皮膚症状・消化器症状・呼吸器症状)が出た場合必ず受診し診断を受ける。
- 医師の指示に基づき最小限の食物除去を行う。栄養不足にならないように考慮する。
- 定期診断を受ける。



*離乳の開始や特定の食品の開始を遅らせることで、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。

(授乳・離乳の支援ガイドより)