

離乳食について



那須塩原市保健福祉部健康増進課

なんで離乳食が必要なの？



①お口の練習

生まれながらに母乳やミルクを飲むことはできますが(哺乳反射)
食べ物を噛んで飲み込むこと(咀嚼嚥下)は練習が必要とされています。

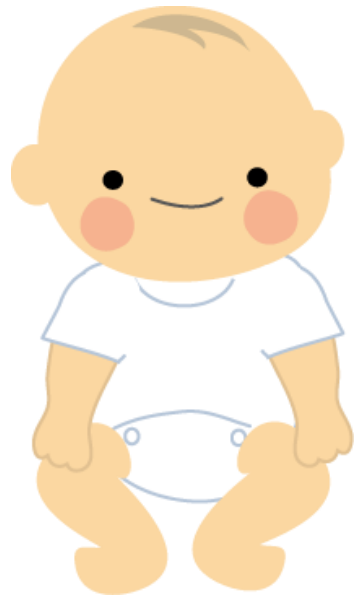
②お腹の練習

いろいろな食品を消化吸収して栄養に変えていくために経験が必要です。

③食の自立に向けた第一歩

離乳食から幼児食にかけて食の自立が始まります。
抱っこで食べさせてもらう状態からひとりで座り食べられるようになっていきます。味覚も発達し、おいしいの幅が広がります。

離乳食 開始の目安



目安【5、6か月頃～ 離乳食スタート】

1. 首すわりがしっかりして寝返りができる
2. 5秒程度座れる
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
4. 食べ物に興味を示す

*寝返りや5秒程度座れるかどうかは目安ですので、すべてできなくても離乳を開始することはできます

(厚生労働省 「授乳・離乳の支援ガイド」より)

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



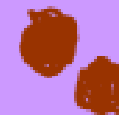
舌でつぶせる固さ
豆腐くらい



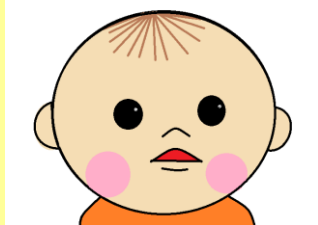
歯茎でつぶせる固さ
バナナくらい



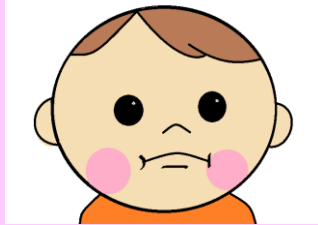
歯茎で噛める固さ
肉団子くらい



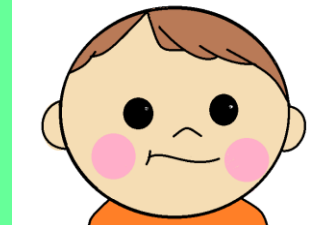
摂食機能の目安



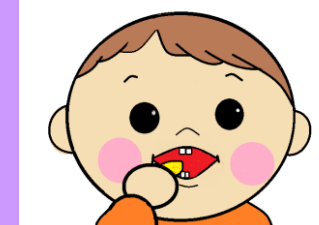
口を閉じて飲み込むことができるようになる



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

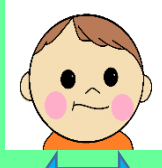
舌の動きの成長



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

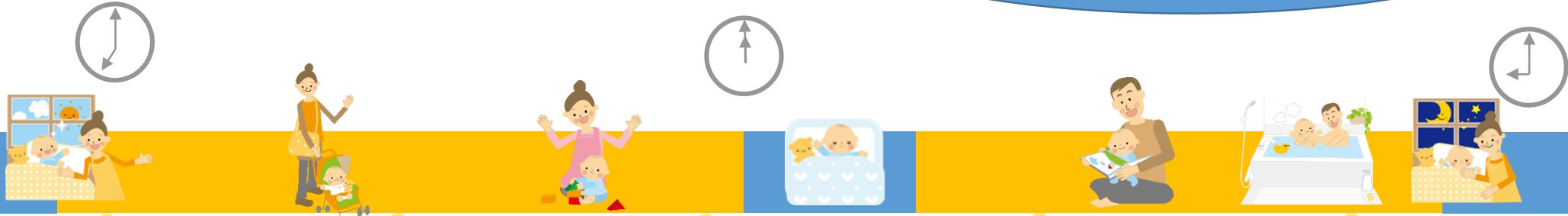
自由に動かせます



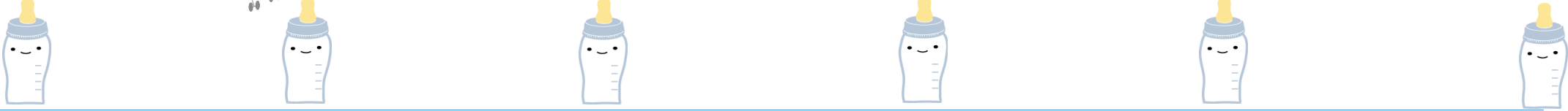
生活リズムを整えることで おなかのリズムも整います
授乳のリズムがついていると離乳食もスムーズです

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)



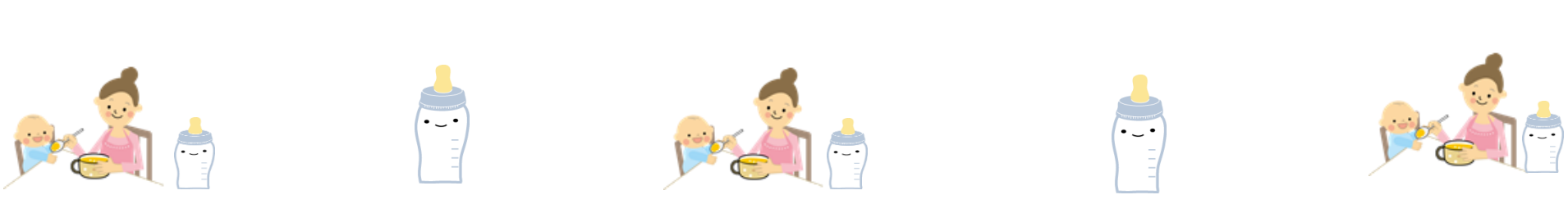
1回食
(生後5~6か月頃)



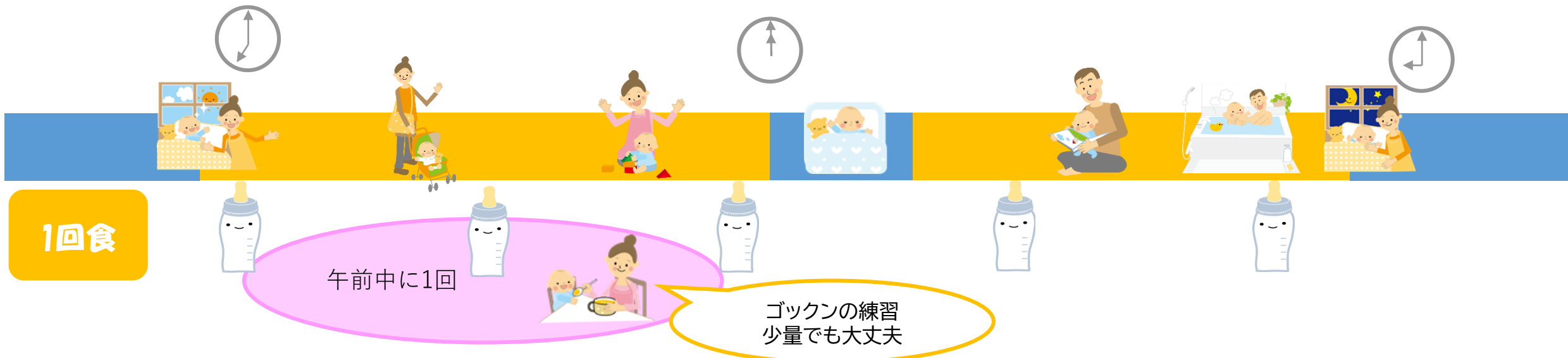
2回食
(生後7~8か月頃)



3回食
(生後9か月頃
~離乳完了)



離乳食を与えるタイミング【離乳初期】



【タイミング】

○1日1回 → まずは母乳、育児用ミルク以外のものをゴックンする練習です。
授乳は今まで通りしましょう。

○できるだけ午前中 → 午前中の方が消化吸収も良く、
食によるトラブルが起こった場合も受診に間に合います。

○機嫌がいい時間帯に**楽しい雰囲気**で挑戦しましょう。
楽しいと食欲も増し食べるのが好きな子になります。

【最初の1か月の流れ】

主食 トロトロにつぶした10倍がゆからスタート

↓ 1週間くらい

母乳・育児用ミルク
以外のものを
ゴックンする練習です。

野菜 トロトロにつぶした野菜をプラス
(お家にあるお野菜を1種類ずつチャレンジ)

↓ 2週間くらい

味付けは必要ありません。
素材の味を感じま
しょう。

たんぱく源 加熱してつぶした豆腐をプラス
(茹でてつぶした白身魚・プレーンヨーグルト・
固ゆでのゆで卵の黄身など少しずつチャレンジ)



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

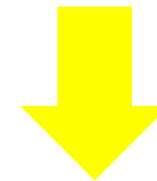


おかゆの炊き方

炊飯器バージョン

主食

- ①米を水でとぐ
- 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



トロトロにつぶす



または



米粒をすくいすり鉢でつぶしたり、ザルでこす。うわずみ(おもゆ部分)を加えながらとろみを調整する。

POINT

*長時間混ぜると粘りが出
てモッタリしてしまい食べに
くくなります。

ブレンダーの場合も短時間
にしましょう。

月齢が進むにつれ水分を減らしていきます



米1：水10
おもゆ



米1：水7



米1：水5
普通のおかゆ



米1：水3
柔らかいごはん 11

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ょう

●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

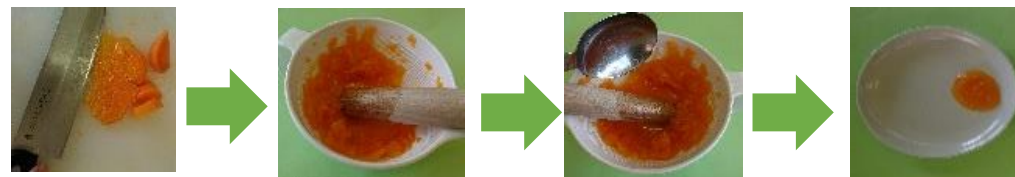
⑤30分くらいコトコト煮る

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

離乳食の食べさせ方





【離乳初期】

- ①ひざに抱く、もしくはイスに座らせて姿勢が崩れないようにしましょう。
- ②赤ちゃんのあごが上がった状態だとむせやすいので、視線より下から食べ物を運ぶように心がけましょう。
- ③下唇にスプーンを軽く当て、かたむけて流しいれます。



おかゆだよ
おいしいね

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)
数回	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 ○加熱しつぶした豆腐</p> <p>魚 ○茹でてつぶした白身魚 しらす、鯛、鱈など</p> <p>卵 ○しっかり固ゆでにしたゆで卵の黄身の真ん中 ○白身の近くの黄身</p> <p>乳製品 ○プレーンのヨーグルト</p>	<p>○軽くつぶした豆腐 ○お湯で洗ってつぶした納豆</p> <p>○茹でてほぐした白身魚 鮭など</p> <p>○白身の近くの黄身</p>	<p>○サイコロ状の豆腐 ○納豆</p> <p>○茹でてほぐした赤身の魚 マグロ、カツオなど</p> <p>○全卵</p>	<p>○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</p> <p>○肉団子やハンバーグ</p>
肉		○鶏ささみすりつぶし ○レバーすりつぶし	○ひき肉	

その他注意点



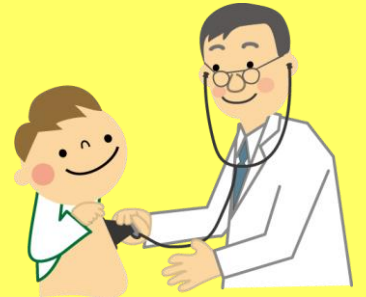
◇ハチミツを与えるのは1歳過ぎてから

- 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)