

# 離乳食の量と進め方のめやす



乳汁だけでは成長に必要な栄養が足りなくなってくるよ～だから、食べる練習を始めよう！

鉄不足が気になってくる時期...

	開始 5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	完了 12～18ヶ月頃
	これらの事項は、あくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。			
身長	66cm 前後	69cm 前後	72cm 前後	75cm 前後
体重	7～8kg	7.5～8.5kg	8～9kg	8.5～10.5kg
食べ方の目安	○開始の目安は、支えてあげると座れる、食べ物に興味を示すなどが見られた時 ○母乳または育児用ミルクは飲みただけ与える	○色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく ○Ⅲのタンパク質食品などから鉄をとる	○家族一緒に楽しい食卓体験を ○周りの大人が声かけをしながらかむ練習をする	○生活リズムを整える ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 ○のどの渇きは麦茶や湯冷ましをつかう
回数	1日1回 (午前中) ※様子を見ながらひとさじから始める	2回 (午前中と午後の早い時間)	3回	3回 ※おやつは離乳食が完了してから (1日2回)
〈食事の目安〉	すり潰してなめらかに (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらいの固さ)
調理形態	トロトロ → ベタベタ	お母さんの親指と小指で潰せる	お母さんの親指と薬指で潰せる	お母さんの親指と中指 → 親指と人さし指で潰せる
口腔の発達	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	前歯が上下生えそろうと、手づかみで食べ、歯で噛み取ることができるようになる。 一口量を覚える
I 穀類 (g)	○つぶし粥から始める (10倍がゆ)	7倍がゆ 100～160g 50～80g×2回	5倍がゆ 270～300g 90～100g×3回	軟飯 240～300g 80～100g×3回
II 野菜・果物 (g)	○すりつぶした野菜も試してみる	40～60g 20～30g×2回	90～120g 30～40g×3回	120～150g 40～50g×3回
III 魚 (g)	○慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる	10～15	15	15～20
又は 肉 (g)		10～15	15	15～20
又は 豆腐 (g)		30～40	45	50～55
又は 卵 (個)		卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
又は乳製品 (g)		50～70	80	100
		タンパク質食品: 1回にどれかひとつ選ぶ		(牛乳 100～200ml)
調味料	基本的には離乳食の間、味付けは必要ありません			
油脂類		バター 2g	バター (植物油も) 3g	油 3g
砂糖		いない	3g	3～5g
塩・味噌・醤油等		いない	1g	2g

## 【成長の目安】

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかをみます。

☆離乳食が終わっても、子どもの身体はまだ未熟で歯も生え揃っていない為、大人よりも軟らかく味も薄くしなければなりません。この機会に、大人の食事の味付けも見直してみましよう。

## 月齢別 使用できる食材の目安表

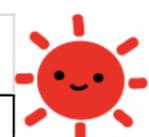
牛乳 (たくさん飲む場合)・黒砂糖・はちみつは1歳を過ぎてから!

食材名		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月	解説			
★ I 穀類	ご飯・パン類	こめ	○	○	○	○	初期は10倍粥をさらにすり潰す		
		食パン	△	○	○	○	パン粥として6ヶ月頃から使用可能		
		コーンフレーク(砂糖不使用)	×	○	○	○	ミルクや牛乳に浸して軟らかくする		
		もち	×	×	×	×	のどに詰まらせる恐れがあるため、与えるのは2歳以降に		
	麺類	うどん・はるさめ	△	○	○	○	初期は軟らかく煮てすり潰す		
		そうめん	△	○	○	○	塩分が強いのでしっかり湯がきこぼして使う		
		スパゲッティ	△	△	○	○	食感がしっかりしている為、よく煮る		
		そば	×	×	△	△	アレルギーの心配がある為、後半から		
	いも類	中華麺	×	×	△	○	ノンフライを選ぶ		
		じゃがいも・さつまいも	○	○	○	○	エネルギー源として使いやすい食材		
II 野菜・果物	野菜類	里芋	×	○	○	○	口の周りがかぶれることがあるので注意		
		人参・かぼちゃ・かぶ	○	○	○	○	軟らかく煮るとつぶしやすい		
		大根	○	○	○	○	軟らかく煮たり、すりおろして加熱する		
		レタス・白菜・小松菜・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー	○	○*	○	○	初期は軟らかい葉先を使う。ほうれん草はあくがある為、しっかりあく抜きをして		
		トマト	○	○	○	○	皮を湯むきをして種を取り除いて使う		
		おくら	○	○	○	○	初期は種を取ってゆで、すり潰す		
		もやし	○	○	○	○	芽と根をとって軟らかく煮る		
		きゅうり	○	○	○	○	初期はすりおろして、加熱して使う		
		たまねぎ・ピーマン	△	○	○	○	加熱すると甘味が出る。ピーマンは最初は赤や黄のほう甘味が強く、使いやすい		
		れんこん・ごぼう	×	○	○	○	あくが強く繊維が多いので、軟らかく煮てすり潰す		
	果物類	なす	×	○	○	○	あくをしっかり抜いて、初期は皮をむいて使う		
		りんご	△	○	○	○	煮る、すりおろす		
		バナナ・もも・イチゴ・すいか	△	○	○	○	初期はすり潰して使う、スイカ・イチゴは果汁を使う		
		みかん・グレープフルーツ	△	○	○	○	皮をむき、初めは果汁を絞って、中期からは果肉を細かく分けて使う		
		なし	△	○	○	○	硬いので、煮て使う		
		柿	△	○	○	○	硬いので、すりおろして果汁だけ使う		
		キウイ・メロン	×	○	○	○	アレルギーの心配や口周りがかぶれることもあるので注意		
		III 魚・肉・豆腐・卵・乳製品	魚類	白身魚 (たい・かれい・ひらめ)	○	○	○	○	脂肪が少ない為、すり潰して初期から使える
				赤身魚 (まぐろ・かつお)	×	△*	○	○	貧血の出やすい8ヶ月頃から使う
				青背の魚 (さば・あじ・いわし)	×	×	×	○	アレルギーを起こしやすいので1歳を過ぎてから
しらす干し	○			○	○	○	塩分が強いので湯通ししてから使う		
貝類	×			×	△*	○	加熱すると硬くなるため、小さく刻み、1歳頃からは		
えび	×			×	△	○	刻むかすり潰して使う。また、アレルギーの心配がある為、1歳頃からは		
いか・たこ	×			×	△	○	弾力があり、食べにくい為、軟らかく煮たり、すり潰して使う		
ツナ缶(水煮)	×			△	△	○	塩分が多く含まれる為ゆでこぼしたり塩分を落とす		
かまぼこ	×			△	△	△	塩分や添加物を含むため少量に		
肉類	鶏ささみ			×	○	○	○	低脂肪なので初期のお肉に向いている	
	鶏レバー		×	○*	○	○	新鮮なものを。最初はよくすり潰して使う		
	豚肉・牛肉		×	△*	○	○	脂肪の少ない赤身から使う		
	ウインナー・ハム		×	×	×	○	塩分や添加物を含むため少量に		
	大豆製品		豆腐	○	○	○	○	低脂肪で初期のタンパク源として向いている	
豆乳			△	○	○	○	無糖なら初期から加糖なら後期から与えることができる		
納豆		△	○	○	○	初期は湯通ししてすり潰す			
きなこ		△	○	○	○	さまざまなものに混ぜて使う			
油揚げ		×	×	△	△	奥歯のない赤ちゃんには噛みづらく、油分も多い			
卵	卵		卵黄*	全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 2/3	アレルギーを起こしやすいので少量から		
	牛乳・乳製品	ヨーグルト(砂糖不使用)	△	○	○	○	とろみがあり、他の食品とも混ぜ合わせやすい		
		牛乳	×	○	○	○	1歳までは調理に少量使うだけに		
		チーズ	×	△	△	○	塩分と脂肪分が多いため量は控えめに		
その他	海藻	わかめ	△	○	○	○	しっかりと塩抜きしてから。細かく刻んで軟らかく煮る		
		ひじき	×	○	○	○	軟らかくなるまで戻してから煮る。細かく刻む		
	きのこ	×	△	○	○	小さく切って、軟らかく煮る			

# 生活リズムを整え、離乳食を上手に進めて丈夫な体を作ろう♪

生活リズム(目安)  
7カ月頃

乳 食



回数	時間	内容	量(cc)
1	6:00	起床 乳汁	200
2	10:00	離乳食 +乳汁	100 120~ 100
		ねんね	
	12:00		
3	14:00	離乳食 +乳汁	100 120~ 100
		ねんね	
4	18:00	乳汁	200
		眠くなります	
	20:00	就寝	
5	22:00	乳汁	200

カーテンを開けて朝の光を入れることで、脳は1日の活動開始!  
・布団から出す  
・着替え  
・顔を拭く

2回の離乳食はいつも同じ時間に。日中は胃腸の働きも良く、味覚も敏感!



おもちゃや人を求める  
あやされて声を出して喜ぶ  
外へ散歩  
知らない顔を見て人見知り  
いないいないばー  
大喜び(記憶と予測)



眠くなります



生活リズムを整えると脳もぐんぐん育つよ♪

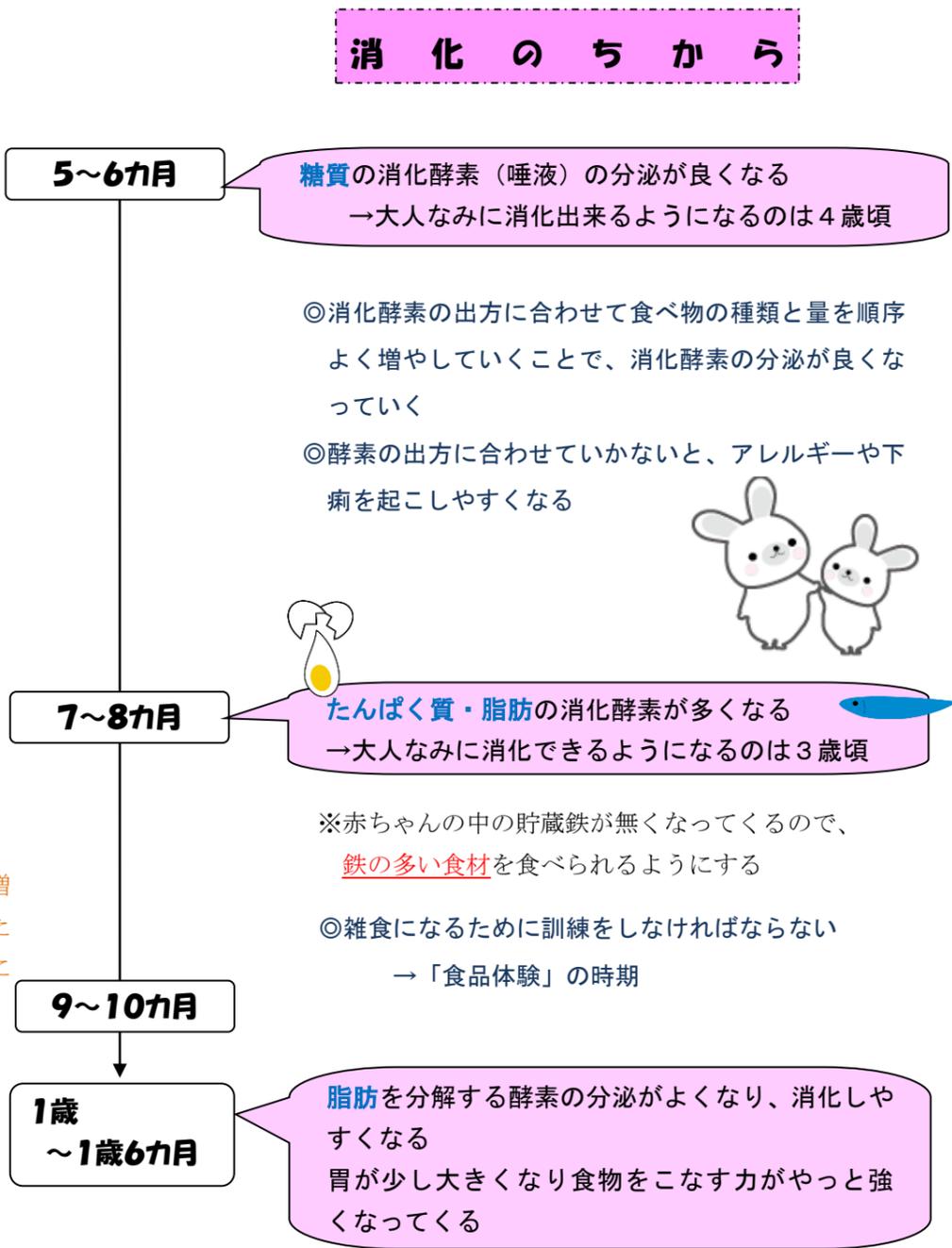
身体づくり(蛋白合成)  
記憶の定着

胃の大きさ  
200cc  
変わらない  
(4カ月~1歳)

体は成長

食事の回数を増やし、固形物を食べられるようにする

胃の大きさ  
250cc  
~300cc



## 消化のちから

## 味覚の形成

甘み(糖質)  
旨み(タンパク質)  
本能で好きな味(母乳の味)

**離乳食が好きになるには**  
初め~ほんのり甘いもの(母乳の味)  
たっぷりのお湯でゆがく(酸味と苦みをなくす)  
なめらかな舌触り(ザラザラ嫌い)  
次に~苦みのある野菜に挑戦!

苦み  
酸味  
学習して好きになる味

特に体の細胞づくりに欠かせない野菜の苦みは食べる体験を繰り返すことで好きになる



塩味

生後の食体験によって覚える味。濃い味を好むかどうかは毎日の食事に関わってきます  
腎臓の負担にもなるし、離乳食のあいだはできるだけ味付けは控えめに...

## 離乳食が必要なわけとうまく進めるコツ

成長に必要な栄養を摂るのにどっちが効率的??

ごはん 80g      胃 200ml      牛乳 200ml

どっちを食べても同じエネルギー。  
でも胃の大きさは200ml分しかない。

水分の多い乳だけでは栄養が不足してくる。効率よく栄養を摂るためには形のあるものを順序よく食べる必要があります!  
その練習の時期が「離乳食」です。

- ◎甘いもの(果汁、イオン水、菓子)でお腹がいっぱいになってない?
- ◎お乳(ミルク)の間隔は短くない?生活リズムは?
- ◎固さや大きさは子どもに合ってる?
- ◎楽しく食べてる?