

# これから離乳食を はじめる方へ



最初は、『ゴックン』と 飲み込む練習です。  
離乳食を始めて1週間くらいは、おかゆや、スプーンに慣れること  
から練習します。





## ★ 離乳食の固さの目安は

ヨーグルト状やポターージュ程度の固さ(やわらかさ)が目安です

## おすすめと目安量の例

1 さじ = 離乳食用のスプーン

種類	1日	2~6日	7日~10日頃	11~15日	16~18日頃	19日~	
穀類 (おかゆ) 	 お子さんに あわせて、 1 さじずつ 増やす						新しい食品 は、1さじ からはじめ て、3日ほど 試す  その間、 増やせそう なら、1さじ ずつ増やす
野菜・果物 			1さじから はじめて  1さじずつ 量を増やす	3日試したら、 新しい食品を 1さじから 試す			
たんぱく質 性食品 				1さじから はじめて  1さじずつ 量を増やす	3日試したら、 新しい食品を 1さじから 試す		

初めての食品は、1日1品だけ、ひとさじ(離乳食用スプーン1杯)  
から始めて、3日くらい続けます。

## 注意が必要な食品

### ★はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使えません。

### ★牛乳

離乳食の材料としては1歳前でも使えますが、  
飲ませるのは1歳を過ぎてからです。



## 上手に利用！ベビーフード

- ① 赤ちゃんの月齢、かむ能力、食べる量にあったものを選ぶために、  
ママも味見をしてみましょう。(市販品は、柔らかすぎる傾向も...)
- ② ベビーフードは、同じような味のものが多いので、素材の味も味わえ  
ように、一品は家庭で用意したり、ベビーフードに煮た野菜を少し混ぜ  
るなど、工夫しましょう。
- ③ お出かけのときなどは、衛生的に持ち運びができ、薄味で月齢にあっ  
たものが用意できるので便利です。

## ～ご相談ください～

離乳食を始めただけれど、これでいいのかな？離乳食を食べてく  
れないなど、管理栄養士へのご相談は中央保健福祉センターへ  
お電話ください。

松戸市こども家庭センター 母子保健担当室

中央保健福祉センター：047-366-7489

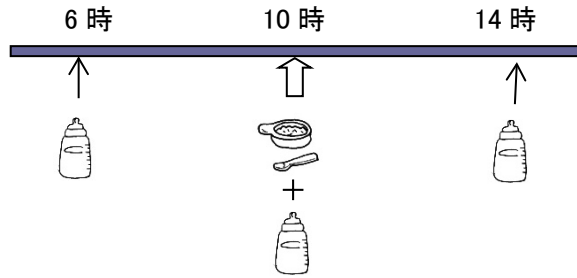
<mcboshihoken@city.matsudo.chiba.jp>

センターの開所時間：月曜～金曜（8：30～17：00）

## 離乳食を始めるタイミング確認のポイント

- ①首がしっかりすわっていますか？  
(支えてあげると座ることができますか？)
- ②授乳(母乳・ミルク)の時間は一定になってきましたか？
- ③食べる様子や食べ物を見ると口をあげたり、よだれがでたりしますか？

### <1回食のスケジュール例>



赤ちゃんの機嫌のよい時間帯で、始めましょう。おすすめは午前中です。  
(時間を決めたら、変えないようにしましょう)

## すすめ方のポイント

穀類 → 野菜 → たんぱく質性食品 へと食品を広げます。

**穀類** 最初は、アレルギーの少ない**米がゆ**から始めます。  
(10倍かゆ⇒米1：水10)

**野菜果物** すりつぶした**じゃがいも**や**野菜**(にんじん・だいこん・かぼちゃ・きゃべつ・ほうれん草)、**果物**等も試します。

**たんぱく質性食品** 野菜に慣れてきたら**豆腐・白身魚**(たい・ひらめ・たら・しらす)等を試してみましょう。  
卵は、固ゆでにした**卵黄**から試してみます。

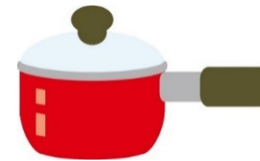
果汁をあげるときは、2~3倍に薄めて与えます。



## ★ 10倍がゆ の作り方

- 1 米はといで水気を切り、鍋に米と分量の水を入れて、20~30分浸しておく。
- 2 ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。
- 3 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。
- 4 あら熱を取り、ペースト状にすりつぶす。(固さのめやすはヨーグルトくらい)

お米 1/2カップ  
水 5カップ



ご飯に4倍の水を加えコトコト煮てもできます。



すりつぶす  
又は、裏ごす

## ★ 簡単なおかゆ の作り方



おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊くときに炊飯ジャーの中央に置く。そして通常どおりに炊飯すると、ごはんと一緒におかゆが炊き上がります。

## 味付けについて

離乳食は、食品の味と、だしの味が基本です。食品の味や香り等が感じられるよう、調味料で味付けしません。

## 衛生面のポイント

- ①調理の前の手洗いは、ていねいにしましょう。
- ②調理器具や食器は、哺乳瓶のように消毒をしなくても大丈夫ですが、ていねいに洗い必要に応じて消毒しましょう。
- ③食べ残しや作り置きのは、与えないようにしましょう。

## 食べさせ方のポイント

- ①赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにします。
- ②スプーンを下唇の上ののせて、赤ちゃんが口をあけて離乳食を取り込めるようにします。
- ③唇を閉じて、ゴックンと飲み込むのを見守ります。
- ④上手にできたら、ほめてあげましょう。

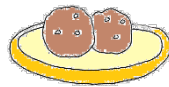


## そしゃくの発達

	月齢	回数	固さの目安	この時期の食べ方・食べさせ方	お口の様子
離乳食の開始	5~6か月頃	1回食	滑らかにすりつぶした状態 ポタージュ又はヨーグルト状	ゴックンの練習 口に入った食べ物を、口の奥へと少しずつ運び、「口を閉じて飲み込む」ことを覚える	
	7~8か月頃	2回食	舌でつぶせる固さ 豆腐の固さ	モグモグの練習 食べ物を取り込み、舌と上あごを使って「食べ物をつぶす」ことを覚える	乳歯が生えはじめる子もいます
	9~11か月頃	3回食 (生活リズムを整えましょう)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナの固さ	カミカミの練習 舌と上あごでつぶせないものは、「歯ぐきの上でつぶす」ことを覚える	前歯が生ええると、前歯でかじることも覚えていきます
離乳食卒業の準備	12~18か月頃		歯ぐきで噛める固さ やわらかい肉団子	手づかみ食べの練習 こぼしたり、口に詰め込みすぎたりしながら、ひとくちの量を覚える	奥歯が生えはじめるが、噛む力はまだ強くありません




## 固さの目安

ヨーグルト → 豆腐 → バナナ → やわらかい肉団子





## 食品の使い方

### 素菜類

米		10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少しあらくする。
パン		細かくちぎった食パンに、粉ミルクや、スープ、だし汁を加えて加熱する。冷凍したパンをすりおろして使うと、なめらかな口当たりのパンがゆができる。
麺類		離乳食に慣れてきたら、乾麺を使用できる。麺類には塩分が含まれているので、細かく刻み、だし汁で煮込む。



### 野菜類

野菜		最初は食べやすく調理しやすい、いも類、かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどが適している。茹でて熱いうちにつぶし、ゆで汁やだしなどでなめらかにする。徐々に、ほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)なども使用できる。トマトは皮をむいて使う。
果物		りんごなどをすりおろして与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただし、バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。



## ★ 野菜スープ の作り方

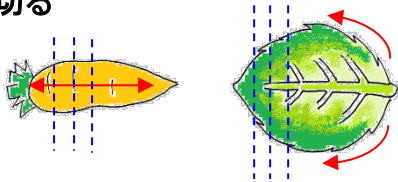
大根やにんじん、キャベツ、玉ねぎなどアクの少ない野菜で作ったスープは、そのまま与えたり、おかゆ・パンがゆ・ゆで野菜のすりつぶしなどの固さの調整に使えます。多めに作り、製氷皿などで凍らせておくと少量ずつ使えて便利です。



## 基本的な調理法

離乳食作りの基本は、「切る」「ゆでる」「すりつぶす」です。  
赤ちゃんに合った固さや大きさを工夫しましょう。

### ■切る



繊維の多い野菜は繊維を断ち切るように包丁を入れます

### ■ゆでる



葉物は沸騰した湯でサッとゆで、根菜類は水からじっくりとゆでてすりつぶしたり、裏ごしをしたりします。






## 製氷皿の活用

おかゆや野菜スープは、一度にたくさん作り、製氷皿で冷凍しても便利です。 ※加熱後に冷凍した食品も必ず再加熱しましょう。



製氷皿で凍らせたなら、ビニール袋で保存できます。

## たんぱく質性食品

豆腐 	ゆでたものをすりつぶす。絹ごし豆腐のほうがなめらかになる。
きなこ	おかゆ、マッシュポテトなどに加えて使用する。栄養価はほとんど大豆とおなじで、消化しやすい。
魚 	比較的脂肪が少なく、肉質の軟らかい、味の淡白な白身魚を使う。魚は加熱すると、たんぱく質が変性して身が固くなるので、よくつぶしておかゆや野菜と混ぜたり、汁ものに入れたり、とろみをつけるなどの工夫が必要。しらす干しはよく水で洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。
卵 	卵白は、卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすいので、固ゆで卵の卵黄から少しずつ与えて、全卵は8か月を過ぎてからにする。

穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせた食事を心がけましょう。

