

生後5か月からの

離乳スタート ガイド



離乳食にまつわる
フェイク情報に
惑わされないために



離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。

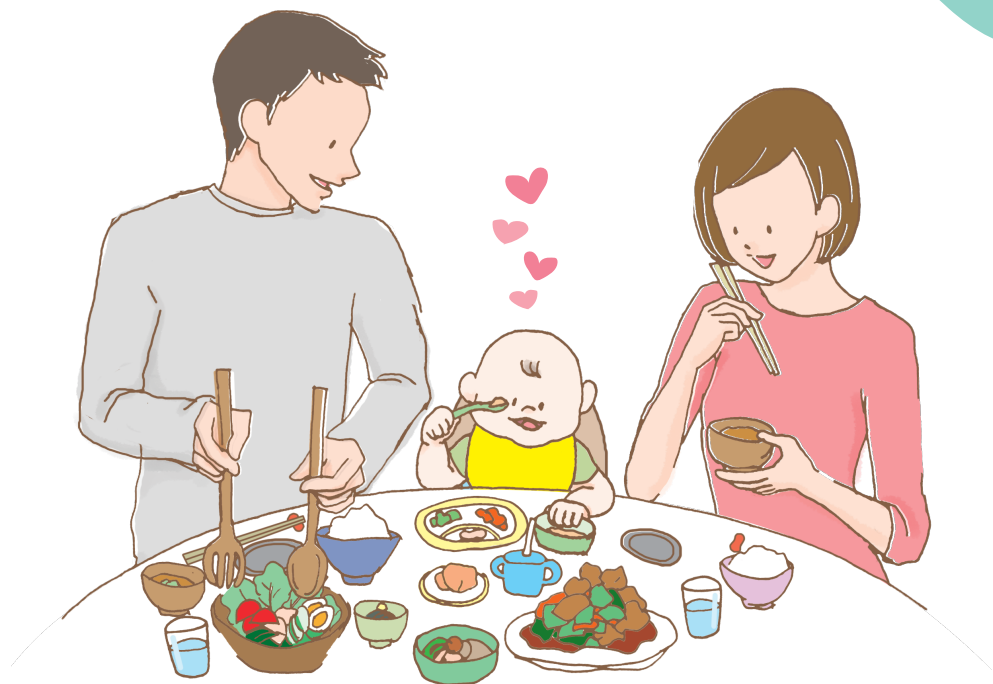
主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、

授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。

うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

食事の楽しさを 教えてあげよう

何よりも大事なのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5～6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- 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

離乳食作りを楽にするテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするとき食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。



成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて、母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも、離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて、栄養バランスを考えていきましょう。とはいえ、難しく考えず、炭水化物・ビタミン/ミネラル・たんぱく質を組み合わせれば大丈夫。不足しがちになる鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。



エネルギーとなる

炭水化物



米



パン



めん類



シリアル



いも

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル



野菜



果物



海藻



きのこ

体を作る

たんぱく質



肉



魚



卵



大豆・大豆製品

鉄欠乏性貧血 予防が大切です！



6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

- 大豆製品
- ほうれん草
- 牛肉
- 卵
- まぐろ
- 青背の魚
- 小松菜
- 豚肉
- レバー



離乳食期に与えないで！

- × はちみつ（1歳まで）
- × 牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- × 香辛料（1歳まで）
- × 肉・魚・卵の生もの
- × カフェイン
- × のどに詰まりやすいもの

離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は、大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子をみながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

アレルギーの原因はママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんはさまざまな栄養素を必要とするため、特定の食品をとらないことによる栄養不足の影響のほうが心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。



家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

とりわけ離乳食の
ポイントは簡単！
3つのタイミングと
5つのテクニックを
マスターするだけ！



5つのテクニック



① つぶす(すりつぶす)

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



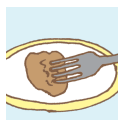
② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



③ のばす(薄める)

ゆでた食材を水分を加えてのばします。湯や出汁、溶いた育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす

肉や白身魚を食べやすくする時に、フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめです。



⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。

3つのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 大人の味付けをする前
- ③ 油っぽい食材を使う前

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの栄養士、保健師などに相談することができます。

問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課
〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇 TEL:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇(代表) FAX:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

ざっくり 離乳食 スケジュール

初期
中期

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。
舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気をつけて。
食べる量は、“目安”です。この通りにいなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

初期（生後5～6か月頃）

舌の動きや歯の生え方、
口の発達

まずは食べることに慣れること。
飲み込むこと（ゴックン）を
覚える時期です。



● 1日1回

- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込めるようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければあげましょう。

離乳食の食べさせ方と
授乳の目安

食べ物の硬さ
（調理形態）

- ペースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

エネルギー
となる
炭水化物
米・パン・めん類・いも

体の調子を
整える
ビタミン・ミネラル
野菜・果物

体を作る
たんぱく質
魚・肉・豆腐・
卵・乳製品

つぶしがゆから始める

すりつぶした野菜なども
試してみる

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

赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、
固形食へと移行するのは大きな変化。
最初からうまくいかないのは当たり前です。
あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、
楽しんで進めましょう。

中期（生後7～8か月頃）

歯が生え始め、
豆腐の硬さ程度のものを、
舌と上あごでつぶして食べます。



● 1日2回

- 味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- 鉄が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。
母乳は赤ちゃんが欲しがらなければ。
育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

- ペースト状のものを上手にゴックンできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- とろみをつけると、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- 少しずつ調味料で味をつけ始めても。

全がゆ 50～80g

20～30g

魚または肉なら 10～15g
豆腐なら 30～40g
卵なら 卵黄1～全卵1/3
乳製品なら 50～70g

1回あたりの目安です

スプーンでの食べさせ方

- ① スプーンを下唇の上に
ちょこんと置き、
口が開いて
取り込むのを待つ。



- ② 上くちびるで挟んで
取り込むのを待ってから、
スプーンをゆっくり
水平に引く。



- ③ ゴックンを待ってから
次のひとさじ。
こぼしたら
優しくスプーンで
すくってあげる。



これは NG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

ざっくり 離乳食 スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみだします。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

後期 (生後9~11か月頃)

完了期 (生後12~18か月頃)

舌の動きや歯の生え方、口の発達

食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。



かじったり、噛んだりが上手に。

手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるように。



離乳食の食べさせ方と授乳の目安

● 1日3回

- 母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

● 1日3回 + 補食1~2回

- 食事の合間に「補食(おやつ)」を加えて。補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲むようになります。

食べ物の硬さ (調理形態)

- 歯茎でつぶせる、食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから、手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

エネルギーとなる 炭水化物
米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ~ 軟飯 80g

体の調子を整える ビタミン・ミネラル
野菜・果物

30~40g

体を作る たんぱく質
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

魚または肉なら .. 15g
豆腐なら 45g
卵なら 全卵1/2
乳製品なら 80g

1回あたりの目安です

軟飯 90g ~ ご飯 80g

40~50g

魚または肉なら .. 15~20g
豆腐なら 50~55g
卵なら 全卵1/2~2/3
乳製品なら 100g

1回あたりの目安です

手づかみ食べは大切

ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもよいエプロンを



ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。