

離乳の進め方

★離乳食のすすめ方		離乳初期 (5～6ヶ月頃)		離乳中期 (7～8ヶ月頃)		離乳後期 (9～11ヶ月頃)		離乳完了期 (12～18ヶ月頃)																																											
		赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ始めます。		食事のリズムをつけましょう。 いろいろ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きましょう。		食事のリズムを大切にしましょう。 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。		食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみが増していきます。																																											
★口と舌の動き		最初は口を閉じられず、こぼしてしまうこともあります。 だんだん口を閉じてごっくんするようになります。		2～3秒モグモグして飲み込みます。 (舌でつぶす)		頬をふくらましたりしてカミカミします。 (歯ぐきでつぶす)		形のある食べ物をかみつぶすことができるようになります。																																											
		口を閉じて飲み込む		舌を左右同時に伸縮 舌で食べ物をつぶせるようになると自然にこのように動かすようになります。		口角を片側に交互に伸縮		離乳の完了とは、形のある食べ物をつぶすことができるようになりエネルギーや栄養素を母乳や育児用ミルク以外の食事からとれるようになっている状態です。																																											
		舌の前後運動 吐き出すように見えますが……自然な反射です。 だんだん上手に取り込めるようになってきます。		舌の上下運動 乳歯も生えてきます。		舌の左右運動 歯ぐきを使って食べ物をつぶせるようになると、舌を使って食べ物を口の中であちこち動かして、かむ、つぶすを繰り返すようになります。																																													
★離乳食の回数		1日1回 (開始後1ヶ月間) 1日2回 (開始後1ヶ月を過ぎたら)		1日2回		1日3回		1日3回																																											
★スケジュール例		6：00 10：00 14：00 18：00 22：00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目		6：00 10：00 14：00 18：00 22：00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目		8：00 10：00 12：00 15：00 18：00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目		8：00 10：00 12：00 15：00 18：00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目																																											
※補食とは、3回の食事で摂れなかった栄養素を補う小さな食事です。大人とは違いお菓子を食べる時間ではありません。		離乳食後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけあげましょう それ以外の授乳は授乳リズムを大切に、離乳の進み方に支障のないようにしましょう																																																	
★食べ物の形状		なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ																																											
主食	米・パン	開始1ヶ月頃まで	1ヶ月を過ぎたら	7倍がゆ→5倍がゆ パンがゆ		5倍がゆ 軟飯 トースト 蒸しパン		軟飯→ごはんへ																																											
	麺類	10倍がゆの裏ごし	10倍がゆ・パンがゆ	うどん、そうめんのやわらか煮		麺類(1cm程度) おやき		その他、後期と同様に																																											
副菜	野菜 (緑黄色 (淡色))	くせない野菜からやわらか煮の裏ごし	すりつぶし	やわらかく煮たものを粗くつぶす、細かく刻む		煮物 ごまあえ ゆで野菜のスティック		大人よりもやわらかく煮たもの																																											
	いも類	裏ごしたものをスープ等でのばす				ふかしいも																																													
	くだもの類	すりおろし 煮つぶし		すりおろしてから煮る やわらかく煮てつぶす		うす切り スティック		味つけは 薄味が基本！																																											
	海藻類	昆布でだしをとる		のりのトロトロ煮		ひじきのやわらか煮		食事のリズム 生活のリズムを整えましょう																																											
主菜	魚類		白身魚すりつぶし	白身魚、赤身魚 ツナや鮭の缶詰		煮魚 焼き魚 ムニエル		後期と同様に 手づかみで食べる練習をしましょう																																											
	または肉類			鶏のささみ すりつぶし		鶏、豚、牛肉 細かく刻む ひき肉 レバー																																													
	または大豆製品		豆腐すりつぶし	きざみ納豆 きなこ 高野豆腐 など		厚揚げ 油揚げ																																													
	または卵		卵黄(固ゆで)をお湯等でのばす	卵黄1個 全卵1/3個		全卵1/2個																																													
	または乳製品			プレーンヨーグルト 牛乳(加熱調理)		チーズ、牛乳(加熱調理)																																													
★1回あたりの目安量		①なめらかにすりつぶしたおかゆ(米)から始めましょう。 ②すりつぶしたじゃがいもや野菜も試してみましょう。 離乳食を開始して1ヶ月くらい経過し、慣れてきたら加熱してつぶした豆腐、白身魚(たら、塩抜きしたらす)卵黄(固ゆで後、お湯等でのばす)などを試してみましょう。 ※はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使いません。		<table><tr><td>穀類(g)</td><td>おかゆ50～80</td></tr><tr><td>野菜(g)</td><td>20～30</td></tr><tr><td>魚(g)</td><td>10～15</td></tr><tr><td>または肉(g)</td><td>10～15</td></tr><tr><td>または大豆製品(g)</td><td>30～40</td></tr><tr><td>または卵(個)</td><td>卵黄1～全卵1/3</td></tr><tr><td>または乳製品(g)</td><td>50～70</td></tr></table>		穀類(g)	おかゆ50～80	野菜(g)	20～30	魚(g)	10～15	または肉(g)	10～15	または大豆製品(g)	30～40	または卵(個)	卵黄1～全卵1/3	または乳製品(g)	50～70	<table><tr><td>穀類(g)</td><td>おかゆ90～軟飯80</td></tr><tr><td>野菜(g)</td><td>30～40</td></tr><tr><td>魚(g)</td><td>15</td></tr><tr><td>または肉(g)</td><td>15</td></tr><tr><td>または大豆製品(g)</td><td>45</td></tr><tr><td>または卵(個)</td><td>全卵1/2</td></tr><tr><td>または乳製品(g)</td><td>80</td></tr></table>		穀類(g)	おかゆ90～軟飯80	野菜(g)	30～40	魚(g)	15	または肉(g)	15	または大豆製品(g)	45	または卵(個)	全卵1/2	または乳製品(g)	80	<table><tr><td>穀類(g)</td><td>軟飯80～ご飯80</td></tr><tr><td>野菜(g)</td><td>40～50</td></tr><tr><td>魚(g)</td><td>15～20</td></tr><tr><td>または肉(g)</td><td>15～20</td></tr><tr><td>または大豆製品(g)</td><td>50～55</td></tr><tr><td>または卵(個)</td><td>全卵1/2～2/3</td></tr><tr><td>または乳製品(g)</td><td>100</td></tr></table>		穀類(g)	軟飯80～ご飯80	野菜(g)	40～50	魚(g)	15～20	または肉(g)	15～20	または大豆製品(g)	50～55	または卵(個)	全卵1/2～2/3	または乳製品(g)	100
穀類(g)	おかゆ50～80																																																		
野菜(g)	20～30																																																		
魚(g)	10～15																																																		
または肉(g)	10～15																																																		
または大豆製品(g)	30～40																																																		
または卵(個)	卵黄1～全卵1/3																																																		
または乳製品(g)	50～70																																																		
穀類(g)	おかゆ90～軟飯80																																																		
野菜(g)	30～40																																																		
魚(g)	15																																																		
または肉(g)	15																																																		
または大豆製品(g)	45																																																		
または卵(個)	全卵1/2																																																		
または乳製品(g)	80																																																		
穀類(g)	軟飯80～ご飯80																																																		
野菜(g)	40～50																																																		
魚(g)	15～20																																																		
または肉(g)	15～20																																																		
または大豆製品(g)	50～55																																																		
または卵(個)	全卵1/2～2/3																																																		
または乳製品(g)	100																																																		

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

母子健康手帳の成長曲線のグラフに身長体重を記入して、成長曲線のカーブに沿って伸びているか確認しましょう。