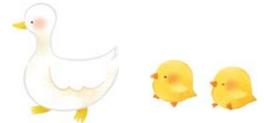




これから離乳食を始められるママ&パパへ



離乳食の進め方①初期の頃

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）準拠

▶開始時期

離乳食の開始時期は5～6か月が適当であるとされています。実際に始めた方では、「6か月」が半数近くと最多です。また、果汁を与えるなどの準備期は必要ありませんので、「もうすぐ5か月になるけど・・・」と早くから心配する必要はありません。あかちゃんのご機嫌がよく、「始めてみようかな？」と思った日から大丈夫！

▶今始めてもいいのかな・・・？

不安に思っておられる方も多いでしょう。でも、ミルクや離乳食はもともと衛生に十分気をつけて与えるものです。

その点では、いつも通り、**手洗い**を十分に行い・新鮮なものを・十分**加熱**すれば大丈夫です！

（残ったものは、手を付けていなければ冷蔵庫で半日くらいおけます。再加熱してからあげましょう）

▶最初の1か月間の進め方・・・1種類・1さじずつ増やしていきます

開始からの日数			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	30	
主食	穀類	おかゆ	🍷	🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	→									30g ～ 40g
		野菜など						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	→			10g ～ 20g
副食	タンパク源	じゃがいも 野菜 りんごなど果物						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	10g ～ 20g
		豆腐 白身魚 固ゆでの卵黄												🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	10g ～ 30g

🍷 ひとさじ = 5 mlくらい

▶初期の頃に与える食品の調理法

1.おかゆ・・・あかちゃんに最初にあげたい食べ物です

鍋で炊く方法（おうちにある鍋のうち、できるだけ厚めの鍋を使いましょう）

- ①米を、2～3回水を替えながら洗う
- ②水を加えて30分以上おく（表1参照）
- ③やや強めの中火で一旦沸騰させたら、弱火にして20～30分炊く（表2参照）
- ④10分程、ふたをしてそのまま蒸らす
- ⑤うらごして与える



図1 うらごし器

* おかゆを練ってしまうとベタベタして、嫌がるあかちゃんがあります。うらごし器を使いましょう（図1）

表 1 離乳完了までのおかゆ・ごはんの形態と量（米 1 カップ 200 ml=160g）分量は「めやす」です

	5～6 か月頃 (初期)	7～8 か月 (中期)	9～11 か月頃 (後期)	12 か月～18 か月 (完了期)
形態	10 倍がゆ（五分がゆ） うらごし・つぶし～そのまま	5 倍がゆ（全がゆ）	5 倍がゆ（全がゆ）	軟飯/ごはん
1 回量のめやす	1 さじから	50～80	90～80	80/80
米の量	大さじ 1 弱 (10g)	25 ml (20g)	25 ml (20g)	30g/40g
米に対する水の量	120 ml	120 ml	120 ml	90 ml/60 ml
炊き上がりの量	100 g	100g	100g	80g/90g
ごはんから炊くときの水	ごはんに対し 4 倍	ごはんに対し 3 倍	ごはんに対し 2 倍	軟飯に対し同量

表 2 おかゆの炊き方

炊飯器で炊く	耐熱の器（マグカップなども可）に米と水を入れて 30 分おき、蓋（ラップも可）をする 炊飯器の真ん中に入れて、普通に炊飯する
湯煎で炊く	耐熱の器（マグカップなども可）に米と水を入れて 30 分おき、蓋（ラップも可）をする 鍋に器の 1/2 程度の深さの湯を沸かし、真ん中に入れて、30 分炊く（図 2）
ごはんから炊く	鍋にごはんと水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で 10 分程度加熱。電子レンジなら 1 分程度



図 2 湯煎で炊く方法

2. 野菜・いも類うらごし…おかゆになれば、野菜を 1 種類ずつ始めていきます

* にんじん、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、ズッキーニ、なす、じゃがいもなど身近なものをあげましょう

- ① 扱いやすい大きさに切って、ゆでる
- ② うらごしする（ほうれんそうはうらごししにくいので、葉先をゆでて冷凍し、凍ったままおろし金でおろす）
- ③ だしや野菜スープ（野菜を 20 分程煮込んだもの）、お湯でトロトロにのばして与える

3. 豆腐うらごし、白身魚すりながし…タンパク源をとり入れていきます

- ① 扱いやすい大きさに切って、ゆでる
- ② すりつぶす
- ③ だしやお湯でトロトロにのばして与える



4. 固ゆでの卵黄…特定の食品の開始を遅らせてもアレルギーの予防効果はないとされています

- ① 水に卵を入れて火にかける
 - ② 沸騰してから 20 分ゆでる（通常のゆでたまごは 12 分）
 - ③ **すぐに卵黄のみ取り出し**、卵白に触れていないところから少量取り、だしや野菜スープ、お湯でトロトロにのばして与える
- * 徐々に量を増やし、中期になったら全卵をよく加熱して与えます



5. 果物…りんごのすりおろし、つぶしたバナナなど、加熱せずに与えることができます



- ❖ トロトロから始め、もぐもぐゴックンできるようになったら、ぽってりへと徐々に固さかえてゆきます
- ❖ 離乳食は冷凍できます。素早く冷ましてきれいに洗った卵のパックなどに流して冷凍し、固まったら密封容器などで保管します
1 週間くらいで使い切るのが理想です。必ず、しっかり再加熱してからあげましょう
- ❖ 調味料は 1 歳くらいまで使いませんが、7 か月頃からはママ＆パパのご飯から「取り分け食」を始めた時に、少しくらい入ってしまうのは構いません
- ❖ これ以降の進め方は、「離乳食の進め方②中期～完了期」を、食品の開始時期は、「離乳期の食品の開始時期と調理のめやす」をご覧ください

Q&A

Q.離乳食を始めたら、毎日同じ時間にあげないといけないと聞きましたが…

A.あかちゃんは日々成長します。生活リズムも変化していきますので、食事時間もおのずと変わってきます。1日3回食になる9か月以降は、なるべくご家族と一緒に食べるようにできるとよいのですが、それまでは、お昼寝の時間などを考慮して、できるだけゆったりできる時間になさったらいかがでしょうか。

Q.食べさせようと思ったら寝てしまいました、起こして食べさせたほうがいいですか…

とのご質問も時々ありますが、その必要はありません。あかちゃんが目を覚ましてからあげてください。

Q.アレルギーが心配です。卵や牛乳はいつ始めればいいですか…

A.卵は、開始時期を遅らせてもアレルギーを減らせるというエビデンス（科学的根拠）はありません。厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年改定版では、「豆腐や白身魚に慣れたら固ゆでした卵黄へと種類を増やしてゆく」と記載されています。

牛乳は、母乳やミルクの代わりに摂取することで、鉄欠乏性貧血をまねくこともあるため、1歳からとしています。なお、離乳食に少量用いることは問題がないとされています。

はじめて与える食品は、あかちゃんの体調のよい時に、少量から始めてください。また、スキンケアも大切です。乾燥しないように気をつけてあげましょう。

Q.せっかく作ったのに食べません。どうしたらいいですか…

A.食べない理由はいくつか考えられます。

初めての離乳食を押し出してしまう…生後5か月くらいまでは、舌を前に押し出す反射が残っています。

押し出してしまっても、嫌がっているとは限りません。数日間は、一口でもよしとしましょう。

食べているうちに泣き出してしまう…あかちゃんの集中力は長くは続きません。泣き出したら時間を置きましょう。食事時間は長くても30分までに。初期の頃は、「食べる練習」とのんびり構え、嫌がったら離乳食は中断して、母乳やミルクをあげましょう。

Q.2回食にするタイミングがわかりません…

A.開始からおよそ1か経過したころが基準ですが、あかちゃんの発達にも注目してみましよう。離乳食を始めた頃は、ゴックンするときに下唇が上唇の内側に入ります。そして「あ」「ま」などの言葉を発します。7か月頃になると、「た」と発音するようになり、ゴックンするときに唇が左右対称に横に引かれます。2回目の食事は食べる量が少ないこともありますが、あかちゃんが元気なら、そのまま進めてください。

ご質問・不安なこと等ありましたら、みっくみえまで電話でご相談ください

