



# 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

### ▶開始時期

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019年）」では、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
副 食	野 菜 な ど	じゃがいも 野菜 りんごなど果物																	10g ～ 20g
副 食	タン パク 源	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



図1 炊飯器で炊く方法

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（図 1）
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
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

### 初期のおかゆ「うらごし・つぶし」について

おかゆを練ってしまうとベタベタして、嫌がる赤ちゃんがいます。うらごし器やメッシュを使いましょう（図 2）



図 2

## 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裏ごしする（ほうれんそうは裏ごししにくいので、葉先をゆでて冷凍し、凍ったままおろし金でおろす）

③だしやスープ（野菜を 20 分程度煮込んだもの）、お湯でトロトロにのばしたものを与える



## 3. 豆腐うらごし、白身魚すりながし…タンパク源をとりいれていきます

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たものを与える



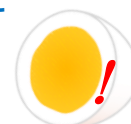
## 4. 固ゆでの卵黄…開始を遅らせてもアレルギーの発現には影響がないことがわかってきました

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って与える

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



✳ 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、しっかり加熱してからあげましょう

✳ もぐもぐゴックンできるようになったら、徐々に固さをかえてゆきます

初期：とろとろ→ぽってり、中期：やわらかくゆでてみじん切り・つぶし、後期：5～6 mmに、完了期 1 cmくらい→一口大に

✳ 調味料は 1 歳くらいまで使いませんが、7 か月頃からママ・パパのご飯から「取り分け」した時に少しくらい入ってしまうのは構いません。9 か月ころからは、みりんが入っていても、しっかり加熱してアルコールがとんでいれば良いとされています

✳ この後の食品の開始時期は、別紙「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.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よいですか…**

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」旨、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。どうしたらよいですか…**

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、舌が前に押しだされる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ょう。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かもしれませんが、あかちゃんが元気なら、そのまま進めてください。

**ご質問・不安なことがありましたら、みくみえまで電話でご相談ください**