



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ヶ月が適当であるとされています。

実際に始めた方では、「6ヶ月」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ヶ月になるけど…」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？」と思った日からで大丈夫！

●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ヶ月間の進め方…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																
	野菜など	じゃがいも 野菜 りんごなど果物																
副食	タンパク源	豆腐 白身魚 固ゆでの卵黄																



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200mℓ=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～そのままで	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)	25mℓ(20g)	25mℓ(20g)	30g/40g
米に対する水の量	120mℓ	120mℓ	120mℓ	90mℓ/60mℓ
炊き上がりの量	100g	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、嫌がるあかちゃんがいます。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…おかゆになれたら、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…開始を遅らせてアレルギーの発現には影響がないことがわかつてきました

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、中期になつ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、固まつ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つたら、徐々に固さをかえてゆきます

初期：とろとろ→ぱってり、中期：やわらかくゆでてみじん切り・つぶし、後期：5~6mmに、完了期1cm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 & 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なるとよいですが、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しました、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。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」旨、記載されています。

牛乳は、母乳やミルクの替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、舌が前に押しだされる反射が残っています。押し出しても、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か月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、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、みづくみえまで電話でご相談ください

