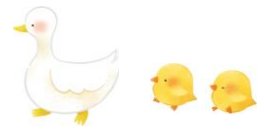




これから離乳食を始められるママ&パパへ



離乳食初期の進め方

新型コロナウイルスの影響により、3月に予定していた離乳食講座が中止となってしまいました。

これから始めようと考えておられる方の不安を少しでも軽くしたいと思い、
離乳食初期の進め方のポイントをまとめました。ぜひご参考になさってください。



みつくみえ 管理栄養士

●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 うらごし			 	 	 	 	 										30g ～ 40g
副 食	野 菜 な ど	じゃがいも 人参など野菜 りんごなど果物								 	 	  	  						10g ～ 20g
副 食	タン パク 源	豆腐裏ごし 白身魚すり流し 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大さじ1杯程度の米を、水を2～3回替えて洗う
- 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（五分かゆ） 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、さつま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

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・・・

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。

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。

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・・・

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。2019年度改定厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」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。

せっかく作ったのに食べません。どうしたらいいですか・・・

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。

2回食にするタイミングがわかりません・・・

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、みつきみえまで電話でご相談ください