離乳食を始めよう！

はじめ

① 首のすわりがしっかりとして寝返りができる
② ５秒以上座れる
③ スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
④ 食べ物に興味を示す

などの様子が見えたら、そろそろ離乳を開始のサインです。
５、６か月頃が良いでしょう。

食品の種類と組合せ

◆ 1日1回授乳前に離乳食用スプーンで１さじのおかゆから始めましょう。
最初は離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

◆ 新しい食品を始めるときには、離乳食用スプーンで１さじずつ与え、赤ちゃんの機嫌や皮膚、便の状態などの様子を見ながら量を増やしていきましょう。

◆ おかゆに慣れてきたらじゃがいもやにんじんなどの野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、卵黄など、種類を増やしていきましょう。

例：1週目～おかゆ、2週目～おかゆ＋野菜、
3週目～おかゆ＋野菜＋豆腐または白身魚または卵黄

◆ ７か月頃からプレーンヨーグルトや塩分や脂肪の少ないチーズも使用していきましょう。料理に少量であれば牛乳も使用できます。ただし、飲用として与えるのであれば鉄欠乏性貧血予防の観点から１歳を過ぎてからにしましょう。

◆はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満１歳まで使ってはいけません。はちみつ入りの飲み物やお菓子も与えないようにしましょう。

ベビーフードを利用する時は

◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう。

◆外出時や時間のないとき、メニューを一品増やすときなど、用途に合わせて選びましょう。

◆開封後の保存に注意！食べ残しや作り置きは与えてはいけません。

◆食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けは手作りの時の参考にも。

◆初めての食材が重ならないようにしましょう。

進め方の目安

R7.4月改訂

離乳の開始 → 離乳の完了

	離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
食べ方	1日1回 ●様子を見ながら１日１回１さじずつ始めます。 ●母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えます。	1日2回 ●１日２回食で食事のリズムをつけていきます。 ●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す。	1日3回 ●食事のリズムを大切に、１日３回食に進めていきます。 ●家族一緒に楽しい食の体験を。	1日3回 ●１日３回食事リズムを大切に、生活リズムを整えよう。 ●手づかみ食べで、自分で食べる楽しみを。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）

１回当たりの目安量

食事内容		離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
食事内容	穀類（g）	＜１０倍がゆ＞ つぶしがゆから始めましょう。慣れてきたらつぶし方を少し粗くします。	＜全がゆ（５倍がゆ）＞ ５０（子供茶碗1/2杯） ～ ８０（子供茶碗１杯弱）	＜全がゆ（５倍がゆ）＞ ９０（子供茶碗１杯） ～ ＜軟　飯＞ ８０（子供茶碗１杯弱）	＜軟　飯＞ ９０（子供茶碗１杯） ～ ＜ご　飯＞ ８０（子供茶碗１杯弱）
	野菜・果物（g）	すりつぶした野菜や果物なども試してみます。	２０～３０	３０～４０	４０～５０
	魚（g）	さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、卵黄なども試してみましょう。	１０～１５ 【白身魚、赤身魚】	１５ 【白身魚、赤身魚、青皮魚】	１５～２０
	または 肉（g）		１０～１５	１５	１５～２０
	または 豆腐（g）		３０～４０	４５	５０～５５
	または 卵（個）	☆　この時期は飲み込むこと、味、舌ざわりに慣れましょう。	卵黄１～全卵１/３	全卵１/２	全卵１/２～２/３
	または乳製品（g）		５０～７０	８０	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食事の量を調節しましょう。
☆成長の目安は成長曲線のグラフで確認します。体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。
☆衛生面に十分気をつけましょう。

調理のポイント

◆おかゆ・軟飯

作り方の違いは、水加減のみです。
おかゆ用の分量の米と水を深めの耐熱容器に入れて、ごはんを炊くときに炊飯ジャーの中央において一緒に炊くと、ご飯と同時におかゆが炊き上がります。はじめは米粒をていねいにすりつぶしますが、徐々に粗くしていきます。

【 お米と水の割合 】

	米	水
10倍がゆ	1	10
全がゆ	1	5
軟飯	1	3

＊ ご飯から10倍がゆを作る場合

① ごはんと水の割合はおよそ１：４～５を目安とする。
② ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
③ 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮る。
④ 火を止めて７～８分蒸らす。

◆パンがゆ

パンを細かくちぎりスープで煮る。
（7～8か月頃からは薄めた牛乳も使えます。）

食物アレルギーの予防について

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても予防効果があるという科学的根拠はありません。

離乳を進めるにあたり、食物アレルギーの症状が見られた場合は、必ず医師の診断に基づいてすすめるようにしましょう。

基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はありませんが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性もあります。必ず医師の指示に基づいて行うことが大切です。

食品と調理の目安

		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
野菜・果物・海藻	食べられる種類	最初は、かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなど。徐々に、ほうれん草の葉先、キャベツ、玉ねぎ、白菜など。 果物はりんご、バナナなど。ただし、バナナは糖質を多く含むので与え過ぎに注意。	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、にら、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなど。 わかめなども使用できる。	ほとんどの野菜と果物を使うことができる。	
	調理方法	ゆでてよくつぶし、水分を加える。トマトや大根おろしは生のままでも。（大根おろしは辛いときは加熱する。） りんごはすりおろして与える。	軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにする。 きゅうりは、生でもよい。	手づかみしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。 野菜は軟らかく煮るとよい。	
魚	食べられる種類	白身魚（かれい・たい・たら・ひらめ等）、しらす干し	赤身魚（まぐろ・かつお等）、生さけやツナ缶	青皮魚（いわし・さば・さんま等）、えび・かに・ほたて	新鮮で薄味のものであれば、干物も
	調理方法	ゆでてよくつぶし、おかゆや野菜と混ぜたり、とろみをつけるとよい。	加熱して細かくほぐし、そのまま与えても良い。 他、シチューやおじやなどの料理もよい。	加熱したものを軽くほぐしたり、一口大に調理。ムニエルやホイル焼きなど。	干物を与えるときは、大根おろしなどと混ぜ塩分調整を
肉	食べられる種類	与えられない ×	鶏肉（ささみなど脂身の少ないもの）	豚・牛の赤身肉、レバー（少量）	ひき肉や薄切り肉、ウインナー・ハム
	調理方法		凍らせた身をすりおろして調理すると滑らかに仕上がる。スープなどの汁物やおじやなどに使うとよい。	赤身肉は包丁でたたいて使う。 レバーは牛乳で臭みを抜いてからゆでて刻み、オムレツの具などに使える。	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れられる。 ウインナー、ハムは塩分や添加物の少ないものを選び、加熱する。
大豆製品	食べられる種類	豆腐、きなこ	納豆、高野豆腐		生揚げ、油揚げ、がんもどき
	調理方法	豆腐はゆでたものをつぶす。きなこはおかゆやマッシュポテトに混ぜる。	納豆は刻んで加熱し、炒め煮や納豆汁、おじやなどに使える。 高野豆腐はそのまますりおろし、おかゆや野菜の含め煮、みそ汁に。		油抜きをして、みそ汁の具や煮物、麺類などに。
卵	食べられる種類・調理方法	固ゆでした卵黄のみを使う。おかゆやだしなどを加える。	最初は卵黄のみ使用。慣れてきたらよく加熱した全卵も使える。茶碗蒸しなど。	全卵が使えたらマヨネーズも使える。だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなど様々な料理に。	

離乳食の調理方法などを旭川市のホームページでご紹介しています

検索方法：旭川市役所トップページからサイト内検索

離乳食の説明　検 索

離乳食の作り方
動画を見られます

旭川市健康保健部 健康推進課
直通 0166－23－7816

旭川市の食育
Instagram