

始めてみよう♪ 離乳食～離乳初期(1回食)～

★いつから？

- ・生後5～6か月頃（医師等の指示があるときは、それに準じて始めます）

★どうして必要なの？

- ・成長と活動に必要な栄養を得る
- ・唇や舌、手指の動き、味覚をひろげる

離乳食をはじめる前が 生活リズムづくりのチャンス！

離乳食をスムーズにすすめる土台となるのが『生活リズム』です。起床と食（乳）の時間を決めることで、光と食の刺激が脳に伝わりからだの働きをスムーズにするリズムが生まれます。ひと月ほど様子をみながら、できそうなことから始めてみませんか。

ポイント① ～起床・就寝時間、日中の活動など～

- 朝6～7時までに起きる
→カーテンをあけて、声をかけたり、服や姿勢をかえて起こしましょう。
- 日中、外気浴やあやす時間をとる
- 午後のお昼寝は、16時頃までにきり上げる
- 夜21時頃までに寝かしつける
→眠る直前のお風呂や遊びは避け、静かに明かりを落としましょう。



ポイント② ～食(授乳)のリズム～

- 起床後、間をあげずに授乳をする
→起床と食(授乳)を組み合わせることで、脳とからだが目覚めます。
- 日中の授乳間隔が3～4時間程度あく
→間隔が空腹感を生みます。泣くだけでなく、時間も目安にしてみましょう。



焦らず一歩ずつ♪

気をつけたい点 ～安心でスムーズな離乳のために～

① 食物アレルギーの予防と対応について

- 【離乳食開始時期】：生後5か月頃目安(乳以外の食品の消化力が向上)
- 【すすめ方】：おかゆ→野菜→たんぱく源(消化力がついていく順)
- 【量の目安】：おかゆ:野菜:たんぱく源 = 3:2:1
- 【初めての食品】：1日1つまで、小さじ1/2～1から開始
：皮膚や便に変化がないか、様子を見る

★アレルギーが疑われる症状が出た場合、必ず医師の診断を受けて対応しましょう。自己判断による対応や食品除去は禁物です。

② はちみつは1歳を過ぎてから

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは与えません。



③ 加熱しない牛乳は1歳を過ぎてから

乳児にとって牛乳は、母乳と比べ吸収されにくい栄養素があり、特に加熱調理を行わないと、消化・吸収に負担がかかると言われています。1歳を過ぎると、消化力がつき食事量も増えるため、加熱していない牛乳も飲めるようになっていきます。

④ 水分補給は甘みのないもので(白湯や麦茶など)

離乳開始前や離乳期に果汁を飲ませると、母乳やミルク量、離乳食の量が減って栄養不足を起こす可能性があります。通常、授乳と離乳食以外で水分をとる際は、白湯や薄めた麦茶など甘みのないものが適します。離乳完了後も、水分補給は水やお茶にしていきましょう。(1歳以降、牛乳は食品として1日350ml目安)

⑤ イオン飲料は体調不良や医師の指示を受けたときのみ

体調を崩した際の緊急時や、医師等の指示を受けた時のみ利用しましょう。

★どんな風に始めていけばよいの？

- ・午前の授乳時（小児科医が診察している日中が安心です）
 - 離乳食がすすんだ際も、初めての食品は日中に取り入れましょう。
- ・先に離乳食を与える（授乳前のお腹の空いたタイミングで与えます）
 - 離乳食後は、時間をあけず普段通り授乳しましょう。



スプーンが口にふれる感覚や、乳以外の食品の味や口あたりなど、新しい関わりに慣れることが大切です。肩をしかめたり、飲み込めなくても自然な反応です。量や種類は焦らず、様子をみながら同じ時間帯で続けてみましょう。

★どんなものを与えるの？

- ・食品：約1か月かけて、穀物（おかゆ）→野菜→たんぱく質の多い食品へと進みます
- ・形状：なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）→徐々にジャム状へ
- ・味付：1回食では調味料は使用しません

★どのくらい与えるものなの？（量やすすむペースは目安です）

※1さじ=小さじ1(5ml)目安

日数	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~16日	17~18日	19~20日	20~30日
穀類 (つぶしがゆ等)	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ				5さじ		6~8さじ
野菜類 (かぼちゃ・人参・ほうれん草等)				1さじ	2さじ	3さじ				3~4さじ
たんぱく質性食品 (白身魚・豆腐・固ゆで卵黄等)						1/2さじ	1さじ		2さじ	2~3さじ

- ・初めての食品は1日1つまで、1/2~1さじから開始
- ・この時期の乳児の胃の大きさ(容量)：200ml前後
 - 離乳食を食べる量が増えると、自然に食後の乳量は減っていきます。

※1日乳量目安(1回食の時期)

- ・食後 : 150~180ml前後 × 1回
- ・乳のみ : 200ml前後 × 4回

1日合計: 900~1000ml

作ってみよう♪離乳食

☆ 10倍がゆ 3~4回分（初期開始時〜）

作りやすい分量：炊いたごはん大さじ2、水200ml

- ①鍋にごはんと水を入れ、中火で火にかけ、煮立ったら弱火でフタをして15分ほど煮ます。※ふきこぼれ注意！フタをずらしてもよい※
- ②火をとめてフタをして10分ほど蒸らして、すり鉢等ですりつぶします。

☆ かぼちゃマッシュ（初期〜）

- ①かぼちゃは皮をむいて種を除き、2cm角に切ります。
- ②ひたひたの水を加えて弱火で煮ます。
- ③やわらかくなったかぼちゃをつぶし、煮汁でのばします。



☆ 白身魚のすりつぶし（初期後半〜）

作りやすい分量：白身魚1切、片栗粉少々

- ①魚の切り身を水洗いし皮と骨をとり、1度茹でこぼします。
- ②すりこぎ等ですりつぶし、ポットの湯を加えてすりのばします。
- ③鍋でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

☆ パンがゆ（初期後半/中期〜）

作りやすい分量：食パン(6枚切)1枚、ミルク(または湯)70~80ml
パンは白い部分を小さくちぎり、ミルクと鍋に入れ弱火で煮つぶします。

☆ すりつぶし豆腐（初期後半〜）

作りやすい分量：絹豆腐100g、卵黄1個分、ほうれん草少々

- ①卵は固ゆでにし、黄身だけを取り出して細かくほぐします。
- ②ほうれん草は茹でて、やわらかい葉先をすりつぶします。
- ③鍋で豆腐をよくつぶし、黄身、ほうれん草、湯を加えてよく煮ます。