

離乳食ガイド



なまえ

(令和 年 月 日生まれ)

離乳食を開始した日

1回食	月	日	(生後	か月	日)
2回食	月	日			
3回食	月	日			

はじめに・・・

みなさんの赤ちゃんもいよいよ
離乳の開始が近づいてきました。

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食品を与えはじめ、次第に食品の固さと量、種類を増やして幼児食に近づけていくことを『離乳』といい、そのための食事が『離乳食』です。



個人差はありますが、ほとんどの赤ちゃんが行ったり来たりしながら食べる経験を重ね、少しずつ上手に、いろいろなものを食べられるようになるのが一般的です。

ママはついつい“食べさせる”ことに必死になりがち。しかし、赤ちゃんが自分で食べるための“サポート役”であることを忘れずに・・・。

さあ、ひとりひとりの成長に合わせ、ゆったりと

楽しみながら離乳を進めていきましょう！

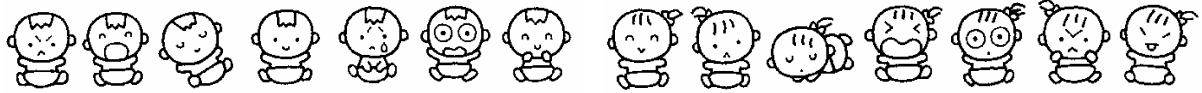
離乳食の開始について

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食品を初めて与えた時を言います。この時期は5、6か月頃が適当です。その頃の子どもの発達の目安は次のとおりです。

- ◆首のすわりがしっかりしている
- ◆寝返りができ、5秒以上座れる
- ◆食べ物に興味を示す
- ◆スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）

Q. どうして
5、6か月頃が適当
な時期なの？

A. 赤ちゃんには生まれてすぐに自分の意志とは無関係の反射行動（哺乳反射）により乳汁を飲み始めますが、**4.5か月頃から少しずつすれ、6.7か月頃には消えていき、その頃から食べることが自分の意志によって行われる**からです。



もくじ

衛生面のポイント	_____	1
離乳食を進める上で気をつけたいこと		
離乳食スケジュール	_____	2
離乳食を与えるときのポイント	_____	3

5、6か月頃の進め方	_____	4
離乳食の進め方の例	_____	6
7、8か月頃の進め方	_____	7
9～11か月頃の進め方	_____	10
12～18か月頃の進め方	_____	13

離乳の完了について	_____	16
幼児期の食生活について		
ベビーフード（BF）を利用する時の留意点	_____	17
フォローアップミルクについて		
乳幼児に与えてはいけない、気をつけるべき食品	_____	18
病気や体調不良の場合	_____	19
食物アレルギーについて	_____	20
食べたら歯みがき！	_____	23



衛生面のポイント

離乳食は水分が多く、うす味であり、つぶしたり刻んだりするので細菌に汚染されやすいといえます。食品の取り扱いや調理の際には、特に衛生面に注意しましょう。

- ◆食材は**新鮮なもの**を選び、**十分加熱**する。



- ◆消費期限や賞味期限、栄養成分表示などを確認する

- ◆調理の前はもちろん、生ものに触れた時も石けんでていねいに手洗いを。

- ◆調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。

特に生ものを調理したまな板・包丁を続けて加熱済み食品に使わない。

- ◆手際よく調理し、作ったらなるべく早く与え、**食べ残しは与えない**ように。

- ◆フリージング(冷凍)した食品は**1週間程度**で使いきるようする。

与える時は十分加熱する。

離乳食を進める上で気をつけたいこと

- ◆お子さんの将来の健康のためにも、**塩分や糖分を控え**たうす味を基本として、健全な味覚・嗜好を育てていきましょう。

- ◆乳幼児期に与えてはいけない、**気をつけるべき食品**(18 ページ参照)を誤って口にしないよう気をつけましょう。また、「このくらい大丈夫だろう」と軽い気持ちで与えることは絶対にやめましょう。

- ◆**食物アレルギー**(20～21 ページ参照)の発症を心配して、離乳食の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせないようにしましょう。

離乳食スケジュール

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。

量はあくまでも“目安”ですので、成長曲線のカーブに沿っているなら心配し過ぎず、様子を見ていきましょう。

段階 月齢	初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 12～18か月頃
舌の動きや 歯の生え方、 口の発達	まずは食べることに慣れること。飲み込むこと(ゴックン)を覚える時期です。	歯が生え始め、舌と上あごでつぶして食べます。	食べ物を前歯で噛み切り、歯茎でつぶして食べるように。	手づかみ食べ中心で、かじったり、歯ぐきでかんだりが上手に。
離乳食の 食べさせ方と 授乳の目安	○1日1回、約1か月後から1日2回 ★まずはゴックンでできるようになることを目標に。 ★新しい食材は、1さじ量で試し、様子を見ながら少しずつ進めて。 ★母乳や育児用ミルクは欲しがるだけあげましょう。	○1日2回 ★味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やして。 ★鉄が不足してくる時期。鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。 ★食後の他、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。	○1日3回 ★手づかみ食べるの練習もスタートしましょう。 ★一緒に食べることで、食の楽しい体験を積み重ねて。 ★食後の他、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。	○1日3回 +補食1～2回 ★食事の合間に果物やいも類などの補食(おやつ)を加えて。 ★母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。 ★牛乳を加熱しないで飲めるようになるので、少しずつ練習を。
食べ物の硬さ	なめらかにすりつぶしたペースト状	指で簡単につぶせる豆腐くらいの硬さ	歯ぐきでつぶせる食べ頃のバナナの硬さ	歯ぐきでかめる肉団子くらいの硬さ
1 回 あ た り の 目 安 量				
穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80g	全がゆ 90g ～軟飯 80g	軟飯 90g ～ご飯 80g
野菜・果物	▼ すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
魚、肉、豆腐 卵、乳製品 ※一つの食材を使うときの量。複数の食材を使うときは量を調節します。	▼ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる	魚 10～15g 肉 10～15g 豆腐 30～40g 卵 卵黄1～ 全卵 1/3 個 乳製品 50～70g	魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 卵 全卵 1/2 個 乳製品 80g	魚 15～20g 肉 15～20g 豆腐 50～55g 卵 全卵 1/2 ～2/3 個 乳製品 100g
1 日の乳量	1000ml	800ml	500ml	400ml

離乳食を与えるときのポイント

★進め方★

- ◆離乳の開始では、アレルギーの心配が少ないおかゆ（米）から始めましょう。
- ◆初めての食品は1日1種類、1さじから与えましょう。
- ◆少しでも離乳食に慣れることが大事な時期です。**目安量にこだわりすぎたり、中断したりしないように**しましょう。
- ◆赤ちゃんの**食べ方、食欲、機嫌、ウンチの状態等**を毎日確認しながら、**量や種類を少しずつ増や**しましょう。

★与える時間★

- ◆“消化酵素”は **昼間**や**パッチリ目覚めている時** によく働くので、2回目の授乳の前がおすすめです。（目安は10時頃）
- ◆ **新しい食品を与える場合は**、万が一異常が起きても**受診しやすい日時（平日の午前中など）に与える**ようにしましょう。
- ◆ 朝起きてすぐや夜寝る前は、病院が開いていないことや、消化に負担がかかりやすいため、できるだけ控えましょう。前の授乳から3～4時間程度あいているとよいでしょう。

★与え方★

- ① 「おかゆ食べようね。」など声かけし、赤ちゃんが目で食べ物を確認できるように、正面にスプーンを持っています。
- ② 赤ちゃんが口を開けたら、**下唇の中心にスプーンを置きます。**（開けない時は、スプーンを下唇にチョンチョンと当ててみましょう。）
- ③ 上唇がおりてきて、赤ちゃんが自分で食べ物を取り込んだら、**ゆっくりと水平にスプーンを引き抜きます。**
- ④ ゴックンするのを待ってから、次の一口を与えます。

一口メモ

3～4か月健診でお渡しした「**お口の育て方**（パンフレット）」には、月齢別の食べる姿勢・食べさせ方のポイントについて詳しく載っています。

パンフレットも参考に、離乳食を進めましょう。

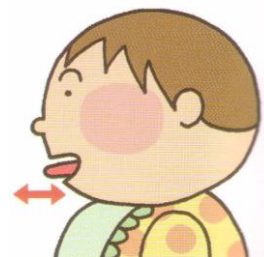


5、6か月頃の進め方

赤ちゃんの様子を見ながら、
あせらずゆっくりが基本です！

舌は前後にだけ動き、あごと連動して動くよう
になります。
唇の筋肉の発達により、食べ物を唇で取り込み、
口を閉じて舌で口の奥に送り、息を止めてゴッ
クンと飲み込めるようになります。

舌は
前後に動く



【この時期にできるようになりたいこと】

- ☐ 1日の授乳リズムが整う
- ☐ ペースト状の離乳食を唇を閉じてゴックンと飲み込む
- ☐ 母乳・育児用ミルク以外（離乳食）の味に慣れる
- ☐ 毎日1回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる

できたら
チェック★

目 的		口を閉じて、ゴックンと飲み込む練習をする。 母乳・育児用ミルク以外（離乳食）の味・舌ざわりに慣れる
回 数		スタートして1か月は1回食 1か月が過ぎ、ゴックンに慣れたら2回食
授 乳		1日5回程度（離乳食後の分も含む） 離乳食後は赤ちゃんが欲しがらだけしっかり与える （1日に必要な乳量：1,000ml）
タイム スケジュール （例）	1回食 の頃	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00
	2回食 になっ たら	※前の授乳・離乳食から次の離乳食は4時間程度あける 6:00 10:00 14:00 18:00 22:00
調理形態		なめらかにすりつぶし、ゴックンと飲み込めるペースト状
固さの目安		ポタージュ状 ⇒ ペースト状
1回あたりの目安量		消化機能はまだ未熟なので、様子をみて少しずつ増やす 2回目の離乳食は、1回食の1/3～1/2量からスタートし、少しずつ増やす

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン	10倍がゆ  食パン ※耳は使用しない。	- 裏ごしやすりつぶした後、お湯を加えてなめらかなペースト状にする。慣れてきたらつぶし方を徐々に粗くする。 - 細かくちぎったり、冷凍してすりおろし、育児用ミルクを加えて加熱し、パンがゆにする。
いも	じゃがいも、さつまいも	皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でのばしてペースト状にする
野菜	かぼちゃ、人参、キャベツ、大根、白菜、かぶ、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、トマト、ブロッコリー	- 皮をむく、種を取り除く、やわらかくゆでる、裏ごしする、すりつぶすなどしてから、ゆで汁やお湯でのばしなめらかなペースト状にする。 - 葉野菜は葉先、ブロッコリーはつぼみ部分のみを使用する。
大豆製品 魚 卵黄	絹ごし豆腐 きな粉 ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。 白身魚（かれい、たら） 赤魚 しらす干し ※塩分が多いため、注意する。 卵黄(固ゆで) ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。	- ゆでてすりつぶし、お湯でのばす。 - むせやすいため、お粥やいもに混ぜて与える。 - ゆでて皮と骨を取り除き（刺身を利用すると便利）すりつぶしてお湯でのばし、片栗粉等でゆるくトロみをつける。（片栗粉：水＝1：3） - ゆでて塩分を取り除いてからすりつぶし、お湯でのばす。 - 固ゆでにした卵黄の中心部分をお湯やだし汁でのばす。
だし	昆布だし ※かつおだし等の動物性のだしはまだ使用しない。	鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。すりつぶした野菜や魚をのばしてゆるめる時に使う。
その他	片栗粉	とろみづけに使う。（片栗粉：水＝1：3）
調味料等	まだ使用しない	

5～6か月

離乳食の進め方の例

(困った時、参考にしてください)

5か月（1回食）

※ ロあたりよく、さらさらのペースト状にします

離乳食 50g
(子ども茶碗
1/4杯)

回数 (午前)	日数 食品		始めて1週間			2週間			3週間			4週間	
			1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～15日	17～18日	19～20日	21～30日	
	おかゆ		1さじ	2	3	3	3	3	4 (20g)	4	6 (30g)	30g (子ども茶碗1/6 杯)	
	いも					1さじ	1	1	1	1	1	1さじ(5g)	
	緑黄色野菜						1さじ	1	1	1	2	2さじ(10g)	
	淡色野菜						1さじ	1	1	1	1	5g	
	又は	豆腐											1さじ(5g)
		白身魚											1さじ(5g)
		固ゆでの卵黄											1/8個
食後の 母乳・ミルク		200ml									150ml		

※ 1さじ = ティースプーン1杯(5ml) = 赤ちゃんのスプーン3さじ程
(小さじ)

※卵黄と豆腐の油は半分消化された状態(乳化)なので、赤ちゃんのお腹にやさしいです。
ただし、アレルギーをおこす可能性もあるので、よく加熱して、ごく少量から始めましょう。

6か月（2回食）

※ 始めて1か月(4週間)程たったら、2回目を少しずつ始めます
※ トロトロからドロドロ状にしていきます

離乳食 80g
(子ども茶碗
1/2杯弱)

日数 食品		始めて5週間			6週間			7週間			8週間	
		1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～15日	17～18日	19～20日	21～30日	
一回目 (午前)	おかゆ	30g (子ども茶碗 1/6杯)	30	30	35	35	35	40 (子ども茶碗1/5杯)	40	40	40g (子ども茶碗1/5杯)	
	いも	1さじ	1	1	1	1	1	1	1	1	1さじ(5g)	
	緑黄色野菜	2さじ	2	2	2	2	2	2	2	2	2(10g)	
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)	
	又は	豆腐	1さじ	1	1	2さじ	2	2	2	2	2	2(10g)
		固ゆでの卵黄	1/4個	1/4	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2個(7g)
	食後の 母乳・ミルク		150ml	→				→	130ml	→		130ml

二回目 (午後)	おかゆ (ペースト状)		1さじ	2	3	3	4	4	6	6	6	8さじ (40g)
							(20g)		(30g)			
	いも					1さじ	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜		1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	淡色野菜		1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	又は	豆腐							1さじ	2	2	2(10g)
		白身魚							1さじ	2	2	2(10g)
	食後の 母乳・ミルク		200ml	――					150ml	――	――	130ml

7、8か月頃の進め方

2回食になり、赤ちゃんも
離乳食に慣れてくる頃です！

舌が前後・上下に動くようになります。

舌を上下に動かして上あごに押し当てて食べ物をつぶし、
だ液と混ぜて味わい、飲み込めるようになります。



舌は前後
上下に動く

【この時期にできるようになりたいこと】

- ☐ 1日2回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐ ひと口で上手に食べ物を取り込む
- ☐ 絹ごし豆腐くらいの固さの食べ物を舌で上あごに押し当てて、
つぶして飲み込む

できたら
チェック★

目 的		形があるものを舌で上あごに押し当て、つぶして飲み込む練習をする 栄養の3～4割を離乳食でとる
回 数		2回食
授 乳		1日5回程度（離乳食後の分も含む） 離乳食後もしっかり与える（1日に必要な乳量：700～900ml）
タイム スケジュール （例）	2回食 になっ たら	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00
	2回食 に慣れ たら	※3回食に向け、少しずつ時間を調整する 6:00 ※9:00 ※13:00 ※17:00 21:00
調理形態		やわらかく煮て、フォークやスプーンの背で粗くつぶす パサつく食品（魚・肉等）はとろみをつける
固さの目安		舌と上あごで簡単につぶせる絹ごし豆腐くらい
1回あたりの目安量		※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は2ページを参照 お粥以外の主食の量は子どもノート36ページを参照
注意点		初めての食品は1回目の離乳食タイム（受診が可能な時間）に与える

一口メモ

個人差がありますが、生後7～8か月頃には歯が生え始めます。
歯が生え始めたら、母子手帳の歯みがきに関するページを参考に、
歯みがき練習をスタートしましょう。



主な食品一覧

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん ふ	7倍がゆ ロールパン うどん、そうめん ※米等に慣れてから、できれば乾麺を使用する。塩分が多く含まれるので、ゆでた後によく水洗いして調理する。 ふ	- 慣れてきたら米粒はあまりつぶさず、水分も少しずつ減らす。 - パンがゆはパンを小さくちぎりサッと煮る、または浸す程度でもよい。 - やわらかくなるまで十分にゆで、細かく刻み、だし汁で煮込む。 - すりおろすか、細かくくだき、だし汁で煮る。
いも	さといも	いも類はゆでる、蒸す、だし汁で煮るなどし、やや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。
野菜 果物	きゅうり、なす、チンゲン菜、とうもろこし(薄皮なし)、にら、レタス、アスパラガス、カリフラワー、グリーンピース バナナ、りんご、いちご、オレンジ、みかん、すいか、メロン、なし、モモ ※野菜の代用品にはならないので、とろみ付けや風味アップ程度に使用する。	- 葉野菜は葉先をやわらかくゆでて刻み、お湯やだし汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 - 皮をむいてやわらかくゆでる、煮るなどしてから刻んだり、粗くつぶす。 - バナナは糖質が多いので与えすぎに注意する。 - いちごは皮をむかないのでよく洗う。 - 必要に応じて加熱し、すりつぶす、すりおろす、粗くつぶすなどして与える。
大豆製品 肉 魚 卵	高野豆腐 豆乳 納豆 鶏ささみ 鶏ひき肉 ※鶏ささみに慣れたら脂肪が少ないものを選ぶ。 鮭やツナの水煮缶 ※缶詰は添加物に注意する。 卵黄、全卵(加熱) ※卵黄に十分慣れてから、少しずつ増量していく。	- 高野豆腐は乾燥したまますりおろし、煮るなど加熱して与える。 - 納豆はすりつぶすか細かく刻み、だし汁で煮る。 - 薄いそぎ切りにしてゆでて、ほぐす。凍らせてすりおろしてから加熱するとなめらかに仕上がる。必要に応じてとろみをつける。 - そぼろあんかけなどとろみをつける。かぼちゃやいも類と混ぜても食べやすい。 - 水煮缶は熱湯をかけて塩分を取り除き、細かくほぐし、必要に応じてとろみをつける。 - 卵黄に慣れたら、しっかり加熱した全卵（かきたま汁、卵とじなど）を試す。 - 焼く、煮るのほか、つなぎや揚げ物の衣にも使用できるが、完全に火を通す。

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
牛乳 乳製品	牛乳(加熱料理) プレーンヨーグルト ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。 ※加糖ヨーグルトは乳児にとっては甘味が強すぎるため使用しない。	- パンがゆ、クリーム煮などの料理に育児用ミルクの代わりに使用する。 - ゆで野菜や果物と和える等、調味料程度に使用する。そのまま与えることもできるが、量や頻度が多くなり過ぎないように注意する。 
だし	かつおだし、煮干しだし、だしパック(調味料を含まないもの) ※原材料を確認 BF(ベビーフード)のスープ等	- 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を加え、すぐに火を止め、数分おき、ペーパータオルなどでこす。 - 煮野菜やうどん等に使用できる。
その他	焼きのり ※味付のりは使用しない。 青のり	- 食べやすい大きさにし、おかゆ、うどん等と一緒にとろとろになるまで煮れば与えられる。 - おかゆやいもに軽くふりかけ、風味付け程度に使用する。
調味料等	しょうゆ、みそ、バター 砂糖	- 無理に使う必要はなく、食欲が落ちた時等にごく少量、風味付け程度に使用する。 - 煮物などに使える。

一口メモ

子どもノートには、離乳食について詳しく載っています。

★7か月のページ

- ・赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことができる時期です
- ・食のリズムと内容
- ・アレルギーってなあに？
- ・どうして赤ちゃんは食べ物でアレルギーが出やすいの？
- ・食物アレルギーで牛乳・卵の除去が必要といわれたら

これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。

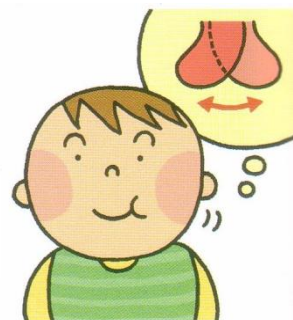


9~11か月頃の進め方

食べられる食品が増え、大人の食事から取り分けやすくなる頃です！

舌が前後・上下・左右に動くようになり、舌でつぶせない固さの食べ物は、舌で片側の歯ぐきに寄せ、歯ぐきでつぶして食べられるようになります。

舌は前後・上下・
左右に動く



【この時期にできるようになりたいこと】

- ☐ 1日3回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐ 食べ物を歯ぐきでつぶして食べる
- ☐ 手づかみで食べ物を口に運ぼうとする
- ☐ コップ飲みの練習をスタートする

できたら
チェック★

目 的	片方のほっぺをふくらませ、 歯ぐきでカミカミ しながら食べる練習をする 栄養の 6~7割を離乳食 でとる
回 数	3回食
授 乳	1日5回程度（離乳食後含む） 離乳食をしっかり食べた後には、母乳・ミルク量は50ml程度になる （1日に必要な乳量：500ml）
タイム スケジュール （例）	※3回食に慣れたら、徐々に大人の食事時間に近づける ただし、夕飯は18~19時を目安に遅くならないようにする 6:00  9:00  13:00  17:00  22:00 
調理形態	歯ぐきでかんでつぶせる固さに調理し、小さな角切りにする （※丸のみを防ぐため、細かく刻みすぎないように注意） 手づかみ練習 ⇒ スティック状（1cm角7cm長さ）、小判型、ボール状 かみ切る練習 ⇒ 薄切り
固さの目安	歯ぐきでつぶせる 食べごろのバナナ くらい
1回あたりの目安量	※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は2ページを参照 お粥以外の主食の量は子どもノート36ページを参照

主な食品一覧

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん	5倍がゆ 食パン 小麦粉 ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。 スパゲッティ、マカロニ ビーフン	- 手づかみ食べの練習のため、おにぎりにもできる程度の固さ、水分量に慣れていく。徐々に軟飯に慣れさせる。 - 軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える。 - 食パンを細長く切ってトーストすると手づかみ食べの練習になる。 - おやき等、手づかみ食べに使用する。 - 麺類はやわらかくゆで、1～2cmに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。
いも		いも類はつぶし方を粗めにする。
野菜 果物	さやいんげん、さやえんどう、 ねぎ、ピーマン えのき、しめじ、しいたけ キウイ、ぶどう、柿	- やわらかくなるまでゆで、細かく切る。 - 細かく切ってから煮る。
魚 肉 卵 乳製品	赤身魚（かつお、まぐろ等） 青背魚（あじ等） ※赤身魚に慣れたら新鮮なものを選び、しっかり加熱し、少量ずつ与える。 豚・牛（赤身肉） 豚・牛（ひき肉） ※鶏肉に慣れてきたら与える。 ※脂肪分が少ないものを選ぶ。 チーズ類（カッテージ、パルメザン、プロセス等） ※塩分や脂肪分が少ない種類を選び、使用量に注意する。	- 煮る、焼く、揚げるなど十分に加熱調理して与える。 - 加熱により固くなる場合は、とろみをつけるとよい。 - 煮て食べやすい大きさに切る。必要に応じてとろみをつける。 - そばろあんかけ等、とろみをつけると食べやすい。 - 肉団子、ハンバーグ等にとすると手づかみ食べの練習をしやすい。 - ゆで野菜と和えたり、おかゆや野菜と共に煮溶かすなど風味付け程度に使用する。



	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
その他	はるさめ、ひじき、わかめ すりごま ※消化が悪いので、すりごまを使用する。食物アレルギーに注意して少量ずつ与える。	・大きなひじきは柔らかく煮て、長ければ細かく切って与える。 ・軟飯や野菜に混ぜる等、風味付け程度に使用する。
調味料	サラダ油 トマトケチャップ	・炒め煮、蒸し焼きなどに使用する。 ・手作りのトマトソースにうま味を加える等、少量なら使用できる。無添加のトマトピューレ等で代用するのがおすすめ。

◆手づかみ食べ支援のポイント

手づかみ食べが上達していくことで食器や食具（スプーン、フォーク、はし）が上手に使えるようになっていきます。

○上手にできた時はほめて、自分で食べる意欲を引きだしましょう。

○新聞紙やシートを敷くなど工夫しましょう。

【例】おにぎり、スティックトースト、肉だんご、ゆで野菜のスティック



◆貧血予防のために

生後9か月以降は鉄が不足しやすくなります。赤身の肉や魚を取り入れ、調理用に使う牛乳・乳製品かわりに育児用ミルクを使うと鉄分を補うことができます。

野菜類に含まれる鉄分（非ヘム鉄）は、ビタミンCが多く含まれる食品や、動物性のたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。いろいろな食品を組み合わせ与えましょう。

【鉄分を多く含む食品】

豆腐・卵黄・しらす干し・ほうれん草・小松菜・赤身肉（豚肉・牛肉）・レバー等

【ビタミンCを多く含む食品】

じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー・ピーマンなどの野菜、果物等



一口メモ

子どもノートには、離乳食について詳しく載っています。

★10か月のページ

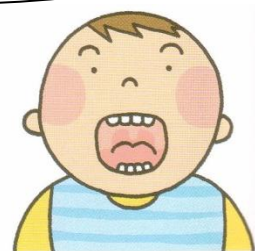
- ・離乳食が“体”を作っています
 - ・食のリズムと内容
 - ・離乳食の量を増やすために知ってほしいこと
- これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。



12～18か月頃の進め方

活動量が増えるので、おやつ
(補食) をプラスします！

少しずつひと口量を調節して前歯でかじり取ったり、
徐々に生えそろうてくる奥歯（歯ぐき）でかみつぶ
したりして食べられるようになります。



【この時期にできるようになりたいこと】

- ☐ 1日3回、おなかがすいた状態で離乳食を食べる
- ☐ 前歯でかじり取り、奥歯（歯ぐき）でかみつぶして食べる
- ☐ 栄養を補うため、時間を決めておやつ（補食）を食べる
- ☐ 手づかみで食べる
- ☐ スプーンやフォークを使い始める

できたら
チェック

目 的	前歯でかじり取り、奥の歯ぐきでかみつぶして食べる練習をする 栄養のほとんど全てを離乳食からとる 離乳食で不足する栄養をおやつ（補食）でとる （※活動量は増えるが、まだ一度にたくさんの量は食べられない）
回 数	離乳食：朝・昼・夕の 3回 おやつ（補食）： 1～2回
授 乳	食後の授乳は徐々に減らし、母乳やミルクは少しずつ牛乳に切り替える 夜の授乳は 1歳2～3か月頃 がやめやすく、昼間にしっかり食べられるようになる 18か月頃 にはいなくなる （1日に必要な乳量：300～400ml）
タイム スケジュール （例）	7:00 9:30 12:00 15:00 18:00 22:00
調理形態	歯ぐきでかめる固さに調理し、薄切りや乱切り等いろいろな形に切る かじり取って食べる練習 ⇒ 手で持てる長さ、大きさ （小さいおにぎり、3～4等分したトースト等）
固さの目安	歯ぐきでかめる肉団子くらい
1回あたりの目安量	※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は2ページを参照 軟飯、ご飯以外の主食の量は子どもノート192ページを参照

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん	軟飯、ごはん 中華めん	・軟飯から徐々にご飯に慣れさせる。大人用のご飯にお湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するとよい。 ・軟飯、ごはん ⇒ おにぎり、のり巻き - パン ⇒ ロールサンド、スティック - パンケーキ・お焼き等 ⇒ 持ちやすい大きさに切る
いも	やまいも	いも類 ⇒ 素揚げや天ぷら、コロッケも可
野菜 果物	もやし、れんこん、オクラ、 ごぼう、しょうが、セロリ、 みつば、菜の花、冬瓜、枝豆、 しそ、たけのこ なめこ、エリンギ パイナップル、さくらんぼ レーズン	・やわらかくなるまでゆでる。食べやすい大きさに切る。 ・弾力があるため、小さく切る。
大豆製品 魚 肉 卵 乳製品	油揚げ、厚揚げ等 ちくわ等 ぶり、いわし、さば えび、かに、たこ ※アレルギーが出る場合もある ので、しっかり加熱し、様子を見ながら少量ずつ試す。 ハム、ウィンナー 牛乳(生) 	・油抜きし、食べやすい大きさに切れば、煮物やみそ汁の具等に使用できる。 ・弾力があり食べにくいので、食べやすい大きさに切り、注意して与える。 ・初めはすり身にしてハンバーグや団子にする他、あんかけ等にして与える。 ・塩分や脂肪分、添加物の少ないものを選び、加熱すれば少量を使用できる。 ・加熱しない牛乳を飲物としてそのまま与えることができる。始めは少量ずつから与えていく。

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
調味料	マヨネーズ ※全卵に慣れ、アレルギーが 無ければ使用できる。 カレー粉 酢	・サラダや野菜の和え物等に少量なら使用できる。 ・ごく少量であれば風味付け程度に使用できる。 カレーライスを与えたい場合は、辛み成分が除去されているベビーフードを利用する。 ・ごく少量を風味付け程度に使用できる。

一口メモ

子どもノートには、離乳食・幼児食について詳しく載っています。

★1歳児のページ

- ・離乳食の完成に向けて ～食事だけでお腹いっぱいになります～
- ・食のリズムと内容
- ・1歳過ぎて…、身長と筋肉を増やすためにとりたい食品は？
- ・1歳になりました 卒乳に向けて、乳製品を増やしていきます
- ・小さいのに体はこんなにほしがっているんだよ！！
- ・幼児の食品のめやす量（1日分）～1歳6か月から6歳児～

★食品の選択のページ

- ・豆腐の仲間は何があるの？
- ・果物 子どものめやす量（それぞれ1日分の量です）

これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。



離乳の完了について

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素のほとんどが母乳又は育児用ミルク以外の食品からとれるようになった状態をいいます。

◆離乳の完了の時期は、12～18か月頃が目安です。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の捕食を必要に応じて与えます。

◆噛む力は、奥歯が生えるにつれ、乳歯の生えそろう3歳頃までに身につけてきます。

◆食べ方は、手づかみ食で前歯で噛み取る練習をし、一口量を覚えていきます。徐々にスプーン、フォーク、箸を使えるようになり、自分で食べる練習をしていきます。



◆母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合に応じて与えましょう。

幼児期の食生活について

離乳が完了したら、食材や調理法、食器の使い方などを少しずつ大人の食事に近づけていく幼児食期がスタートします。先を急がず、子どもの発達に合わせることが大切です。

Q. 幼児食って
どんな食事？

A. **大人用よりやわらかく、うす味に調理した幼児用の食事**です。
離乳食よりも、さらに大人の食事に近づける練習のための食事とイメージすると良いでしょう。

Q. どうして
幼児食が必要なの？

A. 1才を過ぎると食べられる食品が増えてくるので、大人と同じメニューの食事をするが多くなります。
しかし、大人と比べると**歯の本数はまだ少なく、かむ力も十分ではない**ため、大人用に調理した料理では**うまくかめず、スムーズに食べるできません**。
そこで、お子さんに合ったやわらかさに調理したり、食べやすい形に切ったりする必要があるのです。
また、**消化吸収能力や解毒作用もまだまだ未熟**なため、うす味を心がけることも大切です。

ベビーフードについて



Q. ベビーフード(BF)ってどんなもの？

A. 赤ちゃん用に作られた市販の加工食品です。

そのまま食べられる**レトルタイプ**や**瓶詰め**、お湯を加えて調理する**粉末状**のものや**フリーズドライ**などがあります。

外出や旅行の時、時間がない時、メニューに変化をつける時などに便利です。

◆目的に合わせて上手に選びましょう。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、味つけのための調味料やソースなど種類も多い。

◆主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

料理名や原材料が偏らないよう表示を確認し、不足している食品を添えるとよい。

◆食べさせる前に大人が一口食べてみましょう。

赤ちゃんの月齢や食べ方に合った固さ、味付け、食べやすい温度かを確認。

◆開封後は表示（注意事項）をよく読み、保存に注意しましょう。

また、食べ残しや作り置きは食べさせないように。

フォローアップミルクについて



Q. フォローアップミルクってどんなもの？

A. 母乳や育児用ミルクの代わりではなく、**牛乳の代わりとして開発された食品**です。

牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し牛乳で過剰になるたんぱく質、ミネラルを減らしてあります。

離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など必要に応じて**9か月以降**に使用します。離乳食を順調に食べていれば母乳や育児用ミルクでよいのでわざわざ切り替える必要はありません。

乳幼児に与えてはいけない、気をつけるべき食品



◆生水(水道水)、井戸水

水道水は、一度沸騰させて冷まし、湯ざましにしましょう。ただし、日持ちしないのでこまめに作り替えましょう。井戸水は沸騰させても農薬や工業排水、放射性物質は除去できないため、使わないようにしましょう。

◆ミネラルウォーター・イオン飲料

大量のミネラルを含むミネラルウォーターや塩分・糖分が多いイオン飲料は、赤ちゃんの身体の負担になります。普段の水分補給はお茶にし、発熱時等のみベビー用のイオン飲料を使いましょう。

◆はちみつ、黒砂糖

乳児ボツリヌス症^{*}予防のため、**満1歳過ぎまで食べさせないように**しましょう。
(^{*}神経麻痺症状が主で、対称性に麻痺が起こります。呼吸筋の麻痺にまで進行することがあり、初期にひどい便秘、元気がない、筋緊張低下などの症状があります。)



◆牛乳

タンパク質の粒子が大きく、赤ちゃんの消化吸収に負担をかけてしまいます。加熱しない牛乳を飲み物として**そのまま飲むのは1歳になってから**にしましょう。少量を料理に使うのは8か月頃からOKです。

◆塩分、糖分、味の濃いもの(菓子類、市販惣菜等)

赤ちゃんの身体の負担となることはもちろん、野菜、白ご飯、うす味の料理などを好まなくなることが多いので、食べさせないように気をつけましょう。

◆団子、もち、こんにゃく、こんにゃくゼリー、いか、練り製品(かまぼこ等)、ミニトマト、キャンディーチーズ、あめ、ナッツ類

弾力がある、噛み切れない、だ液と混ざらない等の理由でのどに詰まらせたり気管に入る(誤嚥^{ごえん})の危険性があるので気をつけましょう。

◆生もの(魚・肉)、半熟卵、温泉卵

消化器官が未発達で抵抗力も弱く、アレルギーや食中毒の可能性があるので食べさせないようにしましょう。

◆にんにく、とうがらし、明太子、キムチ、からし、わさび、こしょう等

刺激が強いため、食べさせないようにしましょう。

病気や体調不良の場合

※必要に応じて受診し、離乳食についても、医師の指示を受けましょう。

◆かぜ

下痢や吐き気、発熱もなく、機嫌がよい場合は離乳食をそのまま続けてかまいません。**ただし、脂肪の多いもの、酸味の強いものは避け、のどごしのよいものを与えましょう。**食欲が落ちてきた時は、一時的にスープ、ポタージュ、ベビー用のイオン飲料等水分の多いものを与えます。

◆下痢

食欲があり、機嫌がよいなら、**形態をひとつ前の段階に戻し、与える量はいつもより増やさないようにして様子を見ます。**おかゆや野菜スープ、りんごのすりおろしなどがおすすめです。下痢が治まってくれば、様子を見ながら2、3日程度で元の離乳食に戻すようにします。母乳はやめる必要はなく、育児用ミルクも薄める必要はほとんどありません。

◆吐き気、嘔吐

吐いた物を喉に詰まらせる危険性があるので、**水分だけを補給して様子を見ます。**吐き気が治まれば少しずつ消化のよい離乳食を与え始めてもかまいません。

◆発熱

少々熱があっても食欲があり機嫌がよいなら、**十分な水分補給を心がけ、離乳食はそのまま続けます。**呼吸困難やぐったりしている時などは、**食品を喉に詰まらせる危険性もあるので離乳食は中止しましょう。**

◆便秘

便秘とは、便が固い、排便時に困難をとまなう、3日以上排便がない、毎日排便があってもコロコロ状であるといった場合をいい、**原因としては、母乳、育児用ミルク、離乳食(食物繊維)の摂取不足が考えられます。**

母乳育児の場合、お母さんの腸内のビフィズス菌が少なく、便秘だと赤ちゃんも便秘になりがちです。お母さんもバランスのとれた食事を心がけましょう。

◆口内炎

母乳やミルク、離乳食を摂ると痛むため、食欲が落ち、脱水気味になります。**できるだけ栄養価の高いものを少量ずつ、回数を多く与えるようにします。**口当たりがよく、咀嚼の必要がない煮豆腐や茶碗蒸し、ゼリー、マッシュポテトなどがおすすめです。酸味を控えたうす味に仕上げ温度は体温程度にし、食後はぬるま湯で口をすすぐとよいでしょう。



食物アレルギーについて

★食物アレルギーとは？★

食物に含まれるタンパク質の免疫機序を介して、身体にとって不利益な症状が引き起こされる現象です。

食物アレルギーの発症に影響するものとして、遺伝、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いです。

症状が出現する時間は、原因食品を食べて数分以内から数時間後まで幅広く、症状の進み方も様々です。アナフィラキシーを起こした場合は、複数の臓器で同時かつ急激に症状が出現します。

★アレルゲンの表示について★

箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが定められています。

現在は下記のとおり、8 品目が表示義務とされ、20品目の表示が推奨されています。一度自分の目で原材料表示を確認しましょう。

【表示義務】

特に発症数が多く、重篤度が高い

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ



【表示の推奨】

特定原材料に比べて症例数等が少ない

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

★症状にはどんなものがあるの？★



皮膚症状：じんましん、発赤

口腔内症状：口の中がかゆい、イガイガする

消化器症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

呼吸器症状：咳、ゼーゼーする呼吸、呼吸困難、声がかすれる

全身症状：ぐったり、意識がもうろうとする、口唇や爪が青白い

★記録しておき、病院受診時に伝えましょう★

食物アレルギーが疑われる症状を発症した場合、そのときの様子を医師に伝えることが大切です。それにより正確な診断をする助けになります。

<記録する内容(例)>

- ◆日付、食べた時間
- ◆離乳食の内容と与えた量
- ◆症状の詳細（どのように、どの部分に）
※写真で撮っておくのもよい
- ◆症状が出るまでの時間
- ◆症状が消えた時間



★自己判断で対応せず、医師の指示に従って必要最小限の除去を★

◆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、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。
「念のため」「心配だから」という理由で、過剰な食物除去をしないようにしましょう。

◆子どもに湿疹がある場合や、すでに食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳食開始後に発症した場合は、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。しかし、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性もあるため、**必ず医師の指示に従って**、離乳食を進めましょう。

★鶏卵アレルギーの食事について＜例＞★



◆食べられないもの

鶏卵、鶏卵を含む料理や加工食品（レトルト、冷凍食品も含む）、その他の鳥の卵

- ・マヨネーズ
- ・練り製品（かまぼこ、はんぺんなど）
- ・肉類加工品（ハム、ウインナーなど）
- ・調理パン、菓子パン
- ・鶏卵を使用している天ぷらやフライ
- ・鶏卵をつなぎに利用しているハンバーグや肉団子
- ・洋菓子類（クッキー、ケーキ、アイスクリームなど）

など

◆鶏卵の代替食品

鶏卵Mサイズ1／2個（25g）あたりの、たんぱく質の代替食品

肉	薄切り1枚（15～20g）
魚	1／4切（15～20g）
豆腐（絹ごし）	1／4丁（75g）

◆卵を使用しない調理の工夫

- ・肉料理のつなぎ
⇒片栗粉や小麦粉、すりおろしたいもやれんこんをつなぎとして使う
- ・揚げ物の衣
⇒水と小麦粉や片栗粉を使う。

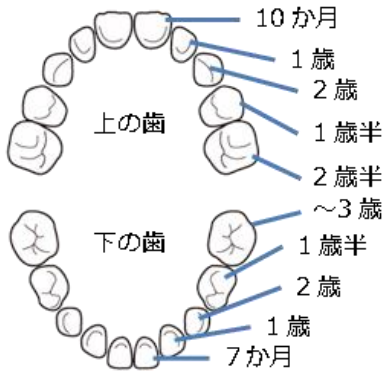
食べたら歯みがき！

～毎日の歯みがきでお子さんの歯を守りましょう～

生後5か月頃から離乳食が始まると食べカスが発生し、むし菌のエサとなります。この時期は、歯が生え始める時期（生後6～8か月頃から）でもあり、生えて間もない歯はやわらかいので、むし菌になりやすいです。毎日歯みがきをする習慣をつけましょう！



乳歯の生え方



歯ブラシについて

1. 選び方
 - ・仕上げみがき用
 - …毛は短くてやわらかめ、ヘッドは小さいもの
 - ・自分みがき用
 - …持ってカミカミできるのだ突き防止仕様のもの
2. 持ち方：鉛筆持ちで、少し短めににぎる
3. 動かし方：表面に直角にあて、歯と歯茎の境目は小さくふるわせてみがく

歯みがきのスタート



○歯が生え始める前に（歯0本）

- ・歯みがきの姿勢に慣れる練習…寝転ぶ姿勢でお口の周りを触りながら遊んでみましょう

○6～8か月頃（下の前歯2本）

- ・湿らせたガーゼでつまむようにぬぐいましょう
- ・歯ブラシの感触に慣れる練習をしましょう
- ・仕上げみがきの際は、上唇小帯（上唇と歯茎をつなぐ筋）を指でガードしましょう
- ・お子さんが自分で歯ブラシを持って、カミカミすることも大切です

○1歳頃（上下の歯8本）

- ・上の前歯が生えてくると、汚れがつくようになります
- ・歯ブラシで歯の根元もみがくようにしましょう

※仕上げみがきは
小学校低学年まで
必要です



むし菌の大人→子どもへの感染に注意しましょう

むし菌の多くは身近にいる保護者などのだ液を通して感染します。

<注意点>

- ☒ 大人が口をつけたスプーンやコップの共用は避ましょう
- ☒ 食べ物の口移しはやめましょう
- ☒ むし菌になりにくくするために3歳までは感染に気を付けましょう

神経質になりすぎて、ほうずりなどのスキンシップまで制限する必要はありません。

毎日の歯みがきと定期的な歯科検診が大切です！

【今後の予定】

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診で歯科健診があります



【参考資料】

授乳・離乳の支援ガイド / 厚生労働省

授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き / 編集 財団法人 母子衛生研究会

加工食品のアレルギー表示 / 厚生労働省

2才までの授乳&離乳食&幼児食大百科 / 監修 太田百合子、赤堀博美

離乳食がカンタンに作れる乳児の食事Q&A / 監修 巷野悟郎

ステップアップ離乳食 / 監修・指導 小池澄子、井上美津子

子どもノート / 保健活動を考える自主的研究会

子どもが主役の食育 / 石川県社会福祉協議会保育部会保育士会食事部会

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き / 国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター

子どもの歯の疑問 / 監修 昭和大学歯学部 歯学博士 佐藤昌史

歯みがきははじめの一步 / 監修 倉治ななえ クラジ歯科医院院長・歯学博士

離乳食ざっくりスケジュール / 厚生労働省