

プレママ教室第6回

離乳食について



離乳食ってなに？

「乳汁を吸う」 → 「食べ物をかみつぶして飲み込む」

乳汁栄養（母乳や育児用ミルク）だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を食事で補完する必要があります。**補完食**ともいわれます。

乳汁栄養……………継続……………→

離乳食スタート……………初期中期後期完了……………→

= 必要エネルギー

★母乳やミルクを継続することが基本です★



赤ちゃんにとっての離乳食

- * 赤ちゃんが「食べたい」「食事って楽しい」と思うことが大切
(作るのは大変！ いっぱい食べてほしいな～と 想像するけれど・・・)
- * 用意した離乳食を「食べるか食べないか」、
「どの程度の量を食べるか」は 赤ちゃんが決めることなんです
- * 食欲や興味、成長発達には個性もあります。
無理なく進めていけるといいですね♪



離乳食開始のポイント

<5～6ヶ月からスタート>

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができ、支えると座れる
- スプーンを口に入れて舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す

家族の食べている姿や食べ物に興味を示しますので、ぜひ赤ちゃんを食卓と一緒に参加しましょう。



離乳食のポイント

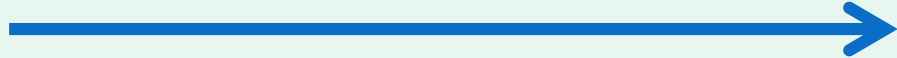
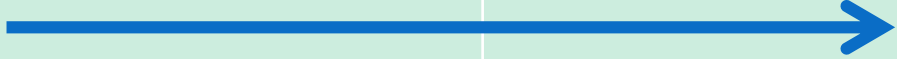
- 初めての食べ物は1日1種類、小さじ1から
- 食べなくても普通です、焦らないでゆっくりと
- 1日1回午前がおすすめ(病院がやっている時間に)
- 3回食以降から、味付けをごくわずかに開始
- 3～4時間はあけて食事をする
- 6ヶ月から鉄・ビタミンDが不足しやすいので食事から摂れるように



離乳食のポイント

- はちみつ・黒砂糖は1歳未満は与えない
(※飲料やお菓子など注意！)
- 牛乳は飲用としては1歳以降、料理品は2回食以降
- 果汁やイオン飲料・麦茶は
離乳食開始前に基本必要ありません
(甘いものを好んだり虫歯の原因にもなります)

離乳食の進め方

	初期	中期	後期	完了
月齢	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9ヶ月	12ヶ月～18ヶ月
食事の回数	1日1回 (午前)	1日2回 (朝昼や朝夕)	1日3回 (朝昼夕)	3回食 +おやつ2回ほど
食事の硬さ	ポターージュくらい なめらかに すりつぶしたもの	豆腐くらい 舌でつぶせる固さ	バナナくらい 歯ぐきでつぶせる 固さ	
授乳の目安	今まで通り 欲しがるだけ	 母乳やミルクは離乳食後に		個々の応じて 食後+欲しがる時 (眠い時など)
ミルクの目安	今まで通り 欲しがるだけ	 食後+3回程度	食後+2回程度	1歳を過ぎてから 牛乳の練習を



HOLY SPIRIT

スタートは「お粥」から

- 小さじ1の「10倍粥」をつぶしたもの
 - 米1に対し、水10の割合
- * 一緒に炊飯器で耐熱容器を用いて炊くのがオススメ



慣れたら、野菜をスタート

* 開始1ヶ月で、「粥」+「野菜」のセットをあげていきましょう

- 味噌汁やカレーで使うお野菜（味付け前）をことごと煮て、すり鉢でつぶす
- 電子レンジでチンして、軽くつぶす
- 炊飯器と一緒に粥と一緒に、炊いてつぶす



赤ちゃんの食事を一緒に作ってみる

食材を煮込み、食べやすい硬さになったら、
大人の分から取り分けて赤ちゃんにあげます。

- ◆初期...くたくたに煮てつぶすか、煮汁でのばす
- ◆中期...だしをとって、煮て、大きさなどを調整
- ◆後期...調味料を少し使用、スパイスや市販の鍋の元は×
魚介類など初めて使うものはアレルギーに注意！

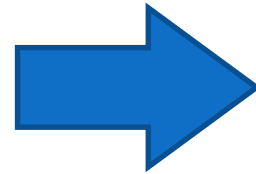
* カレー、味噌汁、お鍋などがオススメ



離乳食の Spoon

初期～中期

後期(歯ぐきでつぶせる硬さになったら)



- 底の平らな Spoon

離乳食のあげ方

1. スプーンに軽くのるくらいの量を、赤ちゃんの下唇にのせます。
2. お口があかない場合は、唇をつんつんと刺激します。
3. お口が開いたら、スプーンは下唇にのせたまま、上唇が閉じるのを待ちます。
4. お口が閉じて、舌先でアムアムしてくれたら、スプーンを水平に引きます。



離乳食のあげ方:ポイント

- ごっくんと飲み込むことに慣れていないので、一口が多いと こぼれたり、のどに詰まる危険があります。
 - 赤ちゃんにアムアムごっくんとしてもらえるように、スプーンを押し込まないようにしましょう。
- * 赤ちゃんの食べる様子を待ちましょう。



食べさせるときのポイント

- ◆母乳やミルクの前に
- ◆おもちゃを片付けて、テレビを消して
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」で
食べることの意味を伝えましょう
- ◆もちろん、ママや家族も一緒の食卓で
- ◆ママ・パパがにっこり(∩▽∩)
おいしいな～の気持ち伝わるように♡♡
- ◆だらだらあげず、15～20分と時間を決めましょう
- ◆「きちんと食べて」「早く食べて」はまだ求めません



アレルギーについて

初めて食べる物はアレルギー症状が出ることもあります。
病院に相談できるよう、午前中にスタートしましょう。

【原因の食物】 鶏卵、牛乳、小麦が多い

【症状】 蕁麻疹、皮膚の発赤・かゆみ、
腹痛、嘔吐、下痢、咳など

赤ちゃんのスキンケアをして、
日頃からバリア機能を保つことも大切！



母乳とミルク / フォローアップミルク

- 初期の1日の栄養分はほとんど母乳やミルク。
今までと同じ回数をあげましょう。
- 離乳食を食べる量によって、おっぱいをあまり欲しがらなくなる子もいますが、無理にやめさせたり、回数を減らしたりする必要はありません。

※フォローアップミルクは基本必要ありません。

タンパク質やミネラルが多く添加され牛乳に近く、
ミルクに代わるものではありません。

*** 不足しやすい栄養素は、離乳食から補いましょう！**



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

		5・6か月(ゴックン期)	7・8か月(モグモグ期)	9~11か月(カミカミ期)	1才~1才半(パクパク期)
離乳食の目安時間		前半：午前中=1回 後半（6か月以降）：午前中+夕=2回	午前中+夕=2回	午前中+午後+夕=3回	1日3回食+おやつ1~2回
1	穀類	 米（つぶしかゆ〜）さつまいも、じゃがいも、とうもろこし（クリーム状〜） 後半：食パン、うどん、そうめん	 7倍~5倍がゆ50~80g うどん、そうめん、食パン、コーンフレーク、春雨	 マカロニ、スパゲッティ、ビーフン 手作りホットケーキ（パンケーキ）	カミカミ期の食材と同じ
	2	やさい(くだもの)	 ・かぼちゃ・人参・トマト・かぶ・大根・キャベツ 青菜類（ほうれん草など）・ブロッコリー	 グリーンアスパラ（穂先のやわらかい部分◎） パプリカ・なす・きゅうり（固い皮部分は△） ねぎ・レタス・海藻類（焼きのり、青のり）	 ・れんこん（すりおろしなど、軟らかくして） ・たけのこ水煮・もやし（軟らかくして） ・キノコ類・海藻類（ひじき、わかめ）
3	魚	後半~：白身魚（真鯛・かれい・ひらめ） しらす干し（塩抜き）、かつおだし 	鮭・赤身魚（まぐろ・かつお） 水煮缶（ツナ、鮭*できれば無塩） 	青身魚（あじ・いわし・さんま） 塩たて貝柱 	魚加工品：ちくわ、かまぼこ（塩分、脂肪分多くあえて使う必要はないがOK）
	または肉	×	鶏ささみ、鶏ささみのひき肉 	鶏むね、鶏もも、赤身の豚、牛肉、レバー 	肉加工品：ウインナー、ハム（塩分、脂肪分多くあえて使う必要はないがOK）
	または大豆製品	後半~：豆腐、きな粉、無調整豆乳 	きざみ納豆 高野豆腐（刻みやすりおろし形態） 	水煮大豆（薄皮を除いて裏ごし） 	大豆加工品：厚揚げ、がんもどき等（塩分、脂肪分多く、あえて使う必要はないがOK）
	または卵	後半~ はじめは黄身を耳かき1かけ分から、（食べられれば少しずつ増やしていく） 	卵黄1個~全卵1/3個 	全卵1/2個	全卵1/2個~全卵2/3個
	または乳製品	×	プレーンヨーグルト、カテージチーズ、バター（料理用少量OK） 牛乳（料理用*飲み物としては1才~） 		牛乳（飲み物としてOK） 

離乳食カレンダー（食材一覧例）

* はじめての食材は1さじから * 様子をみながら進めていきましょう。

資料④

	5・6か月(ゴックン期)	7・8か月(モグモグ期)	9~11か月(カミカミ期)	1才~1才半(パクパク期)
離乳食の目安時間	前半：午前中=1回 後半（6か月以降）：午前中+夕=2回	午前中+夕=2回	午前中+午後+夕=3回	1日3回食+おやつ1~2回
ステップアップ目安	<input type="checkbox"/> トロトロ状の離乳食をゴックンと飲み込める <input type="checkbox"/> 主食の他、野菜が食べられる <input type="checkbox"/> 1日1回の離乳食を喜んで食べている 後半から↓ <input type="checkbox"/> ベタベタ状のなめらかな離乳食をじょうずに飲み込める <input type="checkbox"/> 主食、おかずと合わせて、1回に子ども茶碗半分くらいは食べられる <input type="checkbox"/> 毎日の離乳食を喜んで食べている	<input type="checkbox"/> 豆腐くらいのやわらかな塊を口を動かして食べる <input type="checkbox"/> 1食で合わせて子ども茶碗に軽く1杯くらいの量を食べられている <input type="checkbox"/> バナナのうす切りを食べさせると歯ぐきでかみ切るようなしぐさをする	<input type="checkbox"/> 朝昼夕の3食がしっかり食べられる <input type="checkbox"/> バナナくらいのかたさのものを、口をリズムカルに動かして食べている	 1才~はつみつ、黒砂糖はOK
味付け	基本的には味付けなしで素材の味を楽しみましょう。 (昆布だし)	昆布だし・鰹だし(だしパック)	砂糖、酢、トマトケチャップ、無塩バター、オリーブ油(ほんの少量からOK)、味噌、醤油、めんつゆ、塩、サラダ油・ごま油	ほんの少量からOK) みりん酒(アルコールは飛ばす) 無添加コンソメ、白だし・カレー粉



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

		5・6か月(ゴックン期)	7・8か月(モグモグ期)	9~11か月(カミカミ期)	1才~1才半(パクパク期)	
離乳食の進め方		1日1回食 (後半1日2回)	1日2回食	1日3回食	1日3回食+おやつ	
固さの目安		なめらかヨーグルト状	舌でつぶせるお豆腐状	歯ぐきでつぶせるバナナ状	歯ぐきで噛み潰せる肉団子状	
一食に食べる量の目安	1	穀類	つぶしがゆ	7倍~5倍がゆ50~80g	固がゆ~やわらかごはん80g 大人と同じごはん80g =子ども茶碗に軽く1杯ほど	
	2	やさい	アクや繊維の少ないもの (くだもの)	20~30g	30~40g	40~50g
		魚				
	3	または肉	×	脂身の少ない鶏肉から スタート 10~15g	赤身の豚、牛肉、レバーなど スタート 15g	15~20g
		または大豆製品	後半~豆腐スタート	30~40g	45g	50~55g
		または卵	はじめは黄身を耳かき1かけ分からスタート (食べられれば少しずつ増やしていく)	卵黄1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個~全卵2/3個
		または乳製品	×	50~70g	80g	100g
味付け(調味料)		基本必要なし (昆布だし)	風味付け程度 昆布だし、鰹だし(だしパック)	素材の味を生かして薄味に ケチャップ、油脂類も少量OK 大人の食事から味付け前を取り分けて	素材の味を生かして薄味に 大人の食事から味付け前を取り分けて	



歯が生える前



前歯が生え始める



上下前歯が生え、
奥歯の歯ぐきが膨隆



上下前歯が生えそろう
第1乳臼歯が生え始める

不足しがちな栄養素3つ

食材の幅を広げるときには不足しがちな栄養素を補うため、下記の食材を積極的に選ぶことがおすすめです。

カルシウム

骨づくりに必要

※比較的はやめに
食べられるようになるもの

- ・小松菜
- ・しらす
- ・ひじき
- ・豆腐



ビタミンD

カルシウムの
吸収を良くする

- ・しらす
- ・鮭



日光浴・日中散歩も
おすすめです♪

鉄分

貧血を予防する

- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・卵黄
- ・納豆



不足しやすい栄養素について

1. 鉄分

生後6ヶ月頃から鉄欠乏を生じやすいとの報告があります。

適切な時期に離乳食を開始し、鉄分の多い食品を積極的に取り入れるようにしましょう。

摂取目標量mg/日		
年齢	男	女
0～5（月）	0.5	0.5
6～11（月）	5.0	4.5
1～2歳	4.0	4.5
3～5歳	5.5	5.5

*母乳・ミルクからの鉄も含めての値です。

【ヘム鉄：動物性食品に多く含む】
吸収率が高い（鉄分0.5mg含有）



牛肉赤身
20g



レバー
5g



まぐろ赤身
30g

【非ヘム鉄：植物性食品に多く含む】
ビタミンCで吸収UP（鉄分1.0mg含有）



ほうれん草
(生) 50g



きな粉
10g



豆乳
85g



納豆
30g



育児用ミルク
130ml



高野豆腐
(乾燥) 15g



ひじき(乾燥)
7g (大さじ1強)

2. カルシウム

【カルシウム50mgを含有する食品】



牛乳
50ml



ヨーグルト
50g



スライスチーズ
1枚(14g)



豆乳
160ml



豆腐50g
(1/6丁)



納豆
30g



しらす干し(半乾燥)
6g(大さじ1)



ひじき(乾燥)
2g



素干し桜エビ
5g(大さじ1強)



小松菜(生)
20~25g

摂取目標量mg/日

年齢	男	女
0~5(月)	200	200
6~11(月)	250	250
1~2歳	450	400
3~5歳	600	550

*母乳・ミルクからのカルシウムも含めての値です。

3. ビタミンD

カルシウムの吸収をよくするビタミンです。
お子さんの骨の健康のために積極的に取りたいですね。



鮭30g
9.9 μg



カレイ30g
3.9 μg



しらす干し6g
3 μg



◎食事で摂る他にもお日さまに当たることで身体の中でビタミンDを作ることができます。
日中にお散歩をすることをおすすめします。

摂取目標量 (μg /日)		
年齢	男	女
0～5 (月)	5.0	5.0
6～11 (月)	5.0	5.0
1～2歳	2.0	2.0
3～5歳	2.5	2.5

*母乳・ミルクからのビタミンDも含めての値です。

離乳食教室で出しているメニュー



離乳食初期



10倍つぶしがゆ
米…………… 1/2カップ
水…………… 1000cc
マッシュ南瓜
南瓜…………… 20g

キャベツスープ
キャベツ…………… 40g
水…………… 150cc

※お粥とスープは作りやすい分量

作り方

ー10倍つぶし粥ー

離乳食作りの基本テクニック（資料②）参照

ーマッシュ南瓜ー

1. 南瓜をフォークがスーッと入っていくくらい柔らかくなるまでレンジ又はお鍋でゆでる。
2. 熱いうちにマッシュし、ヨーグルト状になるまでお湯を少量ずつ加えながら伸ばす。

ーキャベツスープー

1. キャベツは1cm大に切る
2. 鍋に水と切った野菜を入れ中火で加熱。煮立ったら弱火にし、そのまま20分ほど煮る。
3. こし器やタオルペーパーを敷いたざるにあげこす。





離乳食後期



作り方



—軟飯—

離乳食作りの基本テクニック（資料②）参照

—寄せ煮—

1. 南瓜をフォークがスーッと入っていくくらい柔らかくなるまでレンジ又はお鍋でゆでる。
2. フォークなどを使ってつぶす。
3. 鮭はゆでてほぐしておく。
4. 南瓜と鮭を合わせ醤油を2滴入れ混ぜ合わせる。
5. ラップで茶巾の形にする。

—清まし汁—

1. だし汁に豆腐を入れ、醤油を入れひと煮立ちする。

軟飯 80g

米……………1/2カップ

水……………300cc

鮭 南瓜 茶巾

南瓜……………40g

鮭……………15g

清まし汁

だし汁……………100cc

しょうゆ……………2滴

豆腐……………10g

最後に

- 家族が食べている姿を見ると、興味を持ってくれます。
- 食べなくても大丈夫、硬さや種類を変えて、また食卓に出してみましよう。
- あせらず気長に、母乳やミルクと併用して進めましよう。
- 困れば母乳外来で相談できます！
まずはお電話でご連絡ください♪

