



川崎幸病院

管理栄養士監修



# みんながハッピー！ 難しくない 離乳食の 進め方

対象年齢



生後5ヶ月～1歳6ヶ月



# 目次

P3

離乳食を始める前に . . .

P4

離乳食の準備

P5

離乳食の進め方

P7

離乳食のスタート

P10

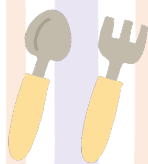
離乳食 Q&A

P15

さいごに . . .

# 離乳食を始める前に・・・ ～そもそも離乳食ってなあに？～

生まれてから5～6か月まで、母乳やミルクなどの液体を飲んできた赤ちゃんが、少しずつ形のあるものを食べられるようになり、幼児食に移行していく過程を「離乳」といいます。食べ物をかみつぶしたり、飲み込んだりできるように練習するために、離乳食は必要なのです。



## 離乳食の役割

- ① 固形物を食べる練習
- ② 成長のための栄養補給
- ③ かむ力を育てるトレーニング
- ④ 食べ物の味・香りの経験
- ⑤ 食べる楽しさの体験
- ⑥ 和食をベースにした食文化の経験



離乳食の役割は栄養補給だけでなく、将来の食生活の土台づくりの意味もあります。豊かで健康的な食生活を身につけさせてあげることが、人生最大のプレゼントになります。



# 離乳食の準備（あると便利な食器や道具）

## 離乳食作りのセット

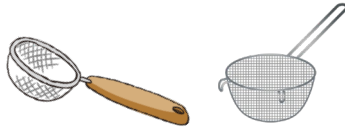
「すりつぶす」「こす」「絞る」がすべてできる万能調理セット。色々なメーカーから販売されています。

## ミキサー・ブレンダー



離乳食の作り置きや冷凍用にたくさん作るときに便利です。特に離乳初期に重宝します。

## ミニざる・茶こし



食材を茹でたり、裏ごししたりするのに便利です。大人用と同時に鍋で茹でる時にもよいですね。

## いちごスプーン



スプーンの底が平らで凸凹があるので、食材のすりつぶしに便利です。

## フォーク



粗つぶしが基本の離乳中期（7-8ヶ月頃）頃に活躍。刻んだり、ほぐしたり、包丁代わりに使えます。

## キッチンばさみ



少ない量の食材を切る時に便利。野菜の葉先や麺類を切る時に重宝します。

## ココット皿



電子レンジで調理して、そのまま食卓へ出せます。また、自分で食べるようになった時に、縁の立ちあがりがあるとすくいやすいのも特徴です。

# 離乳食の進め方（進め方早見表）

















※離乳食の進め方は赤ちゃんによって個人差があります。  
あくまでも目安として下さい。

	離乳初期 (5~6ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳完了期 (1歳~1歳6ヶ月頃)
回数	1回	2回	3回	3回+おやつ
時間の目安	午前10時	午前10時 午後6時	午前10時 午後2時 午後6時	午前7時半 午後3時(おやつ) 午前12時 午後6時
炭水化物	つぶし粥 食パン(耳なし) そうめん じゃがいも	全粥 うどん さつまいも	全粥~軟飯 スパゲッティ マカロニ 小麦粉	軟飯 ロールパン
たんぱく質	まずはお粥、野菜、 お芋からスタート！慣れたら少しずつ増やして！ 鯛 かれい しらす干し 絹ごし豆腐	鶏ささみ 納豆 卵黄 鮭 ツナ缶(水煮) 高野豆腐 きなこ ヨーグルト	まぐろ さわら あじ めかじき ちりめんじゃこ 鶏胸肉 牛・豚ひき肉 全卵	さんま さば 牛薄切り肉 豚薄切り肉 レバー ハム ソーセージ
ビタミン ミネラル	かぼちゃ 小松菜 にんじん かぶ キャベツ トマト 白菜	ブロッコリー モロヘイヤ チンゲン菜 なす	レタス ピーマン グリーンアスパラ さやいんげん きゅうり たまねぎ ひじき わかめ	オクラ もやし さやえんどう
使用できる 調味料	だし汁	塩 醤油 砂糖 みそ	バター 植物油 マヨネーズ	カレー粉 酢
主な調理法	裏ごす すりつぶす	とろみをつける フォークでつぶす	スティックにする 炒め煮にする	揚げる 焼く

# 主な食材の1食あたりの目安量

	離乳初期 (5~6ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳完了期 (1歳~1歳6ヶ月頃)
炭水化物	つぶし粥 大さじ2~3杯	全粥 50~80g	全粥90g ~軟飯80g	軟飯90g ~ごはん80g
たんぱく質	豆腐 10~15g または 白身魚 5~10g	豆腐 30~40g または 魚 10~15g または 鶏ささみ 10~15g または 卵黄1個~全卵1/3個	豆腐 45g または 魚 15g または 肉 15g または 全卵 1/2個	豆腐 50~55g または 魚 15~20g または 肉 15~20g または 全卵 1/2~2/3個
ビタミン ミネラル (野菜類)	10~20g	いろいろ合わせて		40~50g

# 食材のかたさの目安

	離乳初期 (5~6ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳完了期 (1歳~1歳6ヶ月頃)
かたさの 目安	なめらかにすりつぶ した状態 (ヨーグルトなど)	舌でつぶせる硬さ (絹ごし豆腐など)	歯ぐきでつぶせる 硬さ (バナナなど)	歯ぐきで噛みつぶせ る硬さ (肉団子など)
ごはん				
にんじん				
ほうれん草				
白身魚				



# 離乳食のスタート



## まず始めに！お粥の作り方



### お米から作る場合

【材料】 7～8回分

- ・ 米：大さじ2
- ・ 水：300ml

- ① 米を洗い、水気を切って鍋に入れ、分量の水を加えて20分ほど浸水させる。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したら木べらで底からかき混ぜ、弱火にして30-40分ほど煮る。
- ③ 軟らかく煮えたら、ふたをして10分程蒸らし、すりつぶすか裏ごしする。



### ご飯から作る場合

【材料】 3～4回分

- ・ ご飯：大さじ2
- ・ 水：200ml

- ① 鍋に水とご飯を入れて中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮立たせる。
- ② 煮立ったら弱火にし、ふたをして約15分煮る。途中でふたをずらして、ふきこぼれないように注意する。
- ③ ご飯がやわらかく煮えたら火を止めてふたをし、10分ほど蒸らし、すりつぶすか裏ごしする。

はじめは、つぶしてなめらかに。慣れたら粒があってもかまいません。  
多めに作って、小分けパックに入れて冷凍保存も可能です。

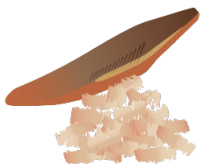
## 覚えておきたい！即席だしのとり方

離乳初期では調味料を使用せず、食材の味とだし汁のうま味だけを基本とします。  
赤ちゃんの舌はとても敏感。食が進まない子でも、天然だしを使った離乳食はよく食べる  
とも言われています。作り方を覚えておくにとっても便利です！



【昆布だし】  
昆布：2cm角 1枚  
水：100ml

昆布を水に1時間以上つけておく。  
使うときに必ず加熱します。



【かつおだし】  
削り節：小さじ1  
熱湯：100ml

削り節を茶こしに入れ、  
熱湯をさっと注ぐ。

# ひと手間であらゆる離乳食

## 野菜の準備

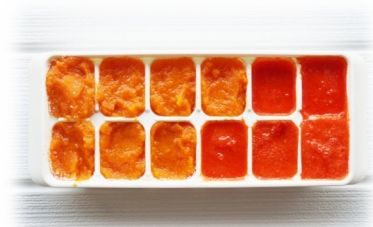


いちよう切りにしたにんじん、ざく切りにしたキャベツ、たまねぎなどの野菜を10-15分ほど中火にかけて煮たら、一度こして、時期に応じた大きさに加工します。

## 野菜の保存



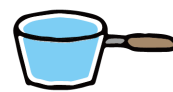
少量しか食べない離乳食時期には、作ったものを小分けに冷凍できる容器が便利。



## ゆで汁をスープに

野菜を煮たあとに残ったゆで汁も野菜の出汁や栄養がたっぷり入ったスープになります。

冷凍もできるのでムダがありません！  
冷凍するときはシリコンカップが便利。





# ベビーフードで手軽に離乳食

ベビーフード（BF）は様々な種類があり、離乳食に不慣れなお母さんのサポートをしてくれる心強い存在です。  
食材の味をプラスして、バリエーションを広げることができます。

## 離乳初期編

### キャベツととうもろこしのとろとろ煮



#### 【材料】

- ・ **とうもろこしの裏ごし**  
（フリーズドライ・BF） 1パック
- ・ 湯 2.5 ml
- ・ キャベツ（葉先） 5g

キャベツは軟らかくゆでて刻み、すり鉢ですりつぶし、お湯で戻したBFと混ぜてできあがり

## 離乳中期編

### 白身魚とほうれん草のホワイトソース



#### 【材料】

- ・ 白身魚（鯛やカレイなど） 10-15g
- ・ ほうれん草（葉先） 5g
- ・ **ホワイトソース（粉末・BF）** 1袋
- ・ 湯 大さじ1

- ① 白身魚はゆでて皮と骨を取り除きほぐす（刺身1切れを利用すると便利！）
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、刻む
- ③ BFをお湯で溶いて①、②を和える

## 離乳後期編

### アスパラ入り八宝菜



#### 【材料】

- ・ グリーンアスパラガス 2本
- ・ **八宝菜（レトルト・BF）** 1袋

〈スティックにしたアスパラ  
で手づかみ食べもOK!〉

- ① グリーンアスパラガスはゆでて、1本は穂先を斜め切りにして、1本はスティック状のままにしておく
- ② BFは表示通りに温める
- ③ 斜め切りにしたグリーンアスパラガスを②に混ぜ、スティック状のグリーンアスパラガスを添える

## 離乳完了期編

### かぼちゃ蒸しパン



#### 【材料】

- ・ かぼちゃ 10g
- ・ **電子レンジで作る蒸しパンの素**  
（粉末・BF） 1袋
- ・ 牛乳 大さじ1

- ① かぼちゃは5mm角に切り、ゆでる
- ② BFに牛乳を加えてよく混ぜ、①を加える
- ③ 耐熱容器に②を入れ、電子レンジで約5分加熱する

〈朝食やおやつに便利!〉

※参考：（株）学研プラス 最新決定版ステップアップ離乳食（2013.1.19発行）

# 離乳食 Q & A

離乳食  
スタート前

**Q** 離乳食に使う食材は無添加のものじゃないとだめ?

**A** 添加物は食中毒を防ぐ役割もあります。神経質になりすぎる必要はありません。

**Q** 離乳食用にまな板と包丁は分けた方がいい?

**A** 大人と同じものを使って大丈夫です。使用する際は熱湯消毒やキッチン用のアルコール除菌スプレーなどで清潔にするとよいでしょう。

**Q** ベビーフードばかり食べさせていると、手作りを食べなくなったりしますか?

**A** 赤ちゃんの好みにもよりますが、ベビーフードが多くても、手作りに比べると味の味があるの、食べなくなるとはいえないと思います。色々と組み合わせて試してみてください。

**Q** ベビーフードより手作りの方が栄養はとれるの?

**A** 一概にそうとは言えません。大切なのはママたちが余裕を持って赤ちゃん向き合えること。必要に応じて両方をバランスよく取り入れていきましょう。

**Q** ベビーフードは味が濃いから体に良くないんじゃないか...

**A** 日本のベビーフードは、定められた規定量内の塩分で製造されています。赤ちゃんが安心して食べられる味つけと考えると大丈夫です。

**Q** まとめて作って冷凍しても栄養素は変わらないの?

**A** 冷凍保存することで減少する栄養素もありますが、赤ちゃんの栄養には問題ありませんので、あまり気にしなくても大丈夫です。

**Q** アレルギーが心配です。事前に血液検査などした方がいいですか? そのほか対策はありますか?

**A** どんな食材でもアレルギーになる可能性はあり、検査項目も数十種類あるので全て血液検査を行うのは現実的ではありません。また検査でアレルギーありとなっても、食べたあつ何の症状も出ないことや、その逆も乳児期にはよくあります。まずは食べてみないと分からないので、食べさせたあと症状が出ていないかをチェックすることが大切です。食物アレルギーは、通常1~2時間、遅くとも3時間以内に症状がでることがほとんどです。アレルギーが心配なものを食べさせるときは、何かあったら小児科にかかれるように、平日午前時間帯がいいでしょう。食べさせたあとの様子を観察して、問題なければ徐々に増やしていくようにしましょう。

# 離乳食 Q & A

**Q** 食べさせる順番は決まっているの？

**A** 順番に決まりはありません。のどの通りがよいものや、水分が多いもの、淡白な味のものから食べさせるとよいでしょう。

**Q** 初めは1日1食？  
食欲があるなら2回あげてもいいの？

**A** まだ母乳やミルクの方が消化吸収しやすく、栄養面でも優れている時期なので、1ヶ月間は1日1食でゆっくりはじめましょう。食欲がある赤ちゃんには1回の品数や量を少し増やしてみてください！

**Q** 離乳食のスタートを遅らせたならアレルギー予防になるってほんとう？

**A** スタートを遅らせたり、特定の食物を除いても、食物アレルギーの予防にはなりません。自己判断で遅らせるのはやめましょう。

**Q** 離乳食を全然食べてくれませんか。母乳やミルクだけでも栄養は大丈夫？

**A** この頃は栄養の9割を母乳やミルクでとっているのが大丈夫。赤ちゃんによっても個人差があるので、食べることに慣れる、食べる楽しさを伝える時期として焦らず進めていきましょう。

**Q** 果物は生のまま食べさせてもいいの？

**A** 家庭で新鮮な果物を食べさせるときは生のままでも大丈夫です！気になる時は電子レンジで加熱しましょう。

**Q** スプーンを嫌がる時はどうしたい？

**A** 指先やスプーンで赤ちゃんの下唇をちょんちょんと軽く触れてみて下さい。まずは口元に物がふれることに慣れさせてみましょう。

# 離乳食 Q & A

7ヶ月  
～8ヶ月  
離乳中期

**Q** ペーストから粒状にする目安は?

**A** 1日2回の離乳食を「モグモグ→ゴックン」と飲み込むことができた頃が目安。まずは1品だけ変えてみてトライしてみましょう。なかなか食べてくれない時は、食材が少し固いのかも? やわらかめにしたり、とろみをつけたりしてみてください。

**Q** 1日2回のメニューが同じになるのは大丈夫ですか?

**A** 週に1～2回程度なら気にしなくてOKですが、赤ちゃんの食べる意欲を引き出すためにもベビーフードなどを使いながら、出来る範囲で食材の幅を広げていきましょう。

**Q** 離乳食のとき麦茶などを全然飲みません

**A** 母乳やミルクをしっかり飲んでいるなら大丈夫。また離乳食にも水分が多く含まれているのであまり気にしなくてもOKです。

**Q** 食べてくれる量が少なくて心配

**A** この時期はまだ母乳とミルクから主に栄養源を摂っているので、あまり気にしなくてOKです。授乳回数が多いと、おなかが空かず食べないこともあるので、その場合は少し回数を減らしてみてください。

**Q** 食べ物をモグモグせず、まる飲みしてしまいます

**A** 食材がやわらかすぎたり、固すぎたりすることもまる飲みの原因になります。また、食べさせるスピードが速すぎるとモグモグせずにそのまま飲みこむことを覚えてしまいます。赤ちゃんの様子を見て、一口ずつゆっくり食べさせてあげましょう。

**Q** すでに好き嫌いがあるみたい。嫌いなものは食べさせなくてもいいのかな?

**A** 無理に食べさせる必要はありませんが、嫌がる原因が他にあるのかも。パサつく食材や繊維があるものは口から出すことがよくあります。とろみをつけたり、おかゆに混ぜたりしてトライしてみましょう。

**Q** 初めての卵の食べさせ方は?

**A** 加熱した卵黄から食べさせましょう。固ゆでした卵の黄身のごく少量を、お湯かだし汁などでのばしてから食べさせて下さい。様子を見て問題なければ少しずつ量を増やします。全卵は離乳後期をめぐりにスタートします。

**Q** 食べ終わったあとも欲しがります。食べさせても大丈夫?

**A** 活発な赤ちゃんなら多少多めでもOK。または、絹ごし豆腐よりも少しかためにして、よくモグモグできるようにすると満足感を得られるかもしれません。

# 離乳食 Q & A

**Q** しょうゆ、味噌、油類はどれを使ってもいいの?

**A** 自宅で普段使っているものでOKです。種類によって風味や味わいも違うので、離乳食に合わせて使い分けるのもいいかも。

**Q** グズって完食しないことがしばしば・・・残してもいいの?

**A** 完食にこだわる必要はありません。赤ちゃんは気分が変わりやすいので、昨日良く食べたものを今日は全然食べない、ということもよくあります。

**Q** 食材を大きくするタイミングはどうやって判断すればいいの?

**A** この時期の大きさの目安は1cm角くらいです。口を左右に動かしていたり、頬のあたりにある食べ物が動いているようならモグモグできているサインです。口から出すようならまだ早いのかもかもしれません。赤ちゃんの様子をみながら色々な食材でトライしてみましょう。

**Q** 薄味が基本と聞きますが、どのくらいが薄味?

**A** 大人用の1/3程度の味つけが目安です。お味噌汁なら大人用のものを2倍程度のお湯で薄めるくらい。うっすら味がつく程度でOKです。

**Q** バナナが大好きで、こればかり食べてしまいます

**A** 好みの食べ物を欲しがるとなるのも成長の証。ばっかり食べは一時的なものなのでそこまで気にしなくても大丈夫ですが、お粥やおかずを食べ終わったあとに出すようにするのもおすすめです。

**Q** 手づかみ食べを促すコツってありますか?

**A** スティック状に切ってみましょう。少し大きめのサイズの方が持ちやすいです。先に大人が手で持って食べる様子を見せてあげるのもいいかもしれません。

**Q** 時間がなくて1品メニューが多いんですが、あまり良くないですか?

**A** 1品メニューもOKですが、炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルを取り入れられるメニューにしましょう。果物などを1品プラスするのもおすすめです。

**Q** 歯がまだ生えていないので、食べ物のかたさや大きさは離乳食中期の状態でもOKですか?

**A** まだ歯が生えていなくても、歯ぐきで押しつぶしながら食べられるので、食べる意欲があるならトライしてみましょう。かたさや大きさが合わず、口から出すことが多ければ、中期の状態のまま進めてみましょう。焦らずに、その子の成長に合わせてステップアップしていけば大丈夫です。

# 離乳食 Q & A

**Q** おっぱいが大好きで離乳食の量がなかなか増えません

**A** 授乳回数を少しずつ減らしてみるのも良いかもしれません。おっぱいを欲しがってもすぐには授乳せず、遊びや散歩などで気持ちを切り替えさせたり、活動量を少し増やしたりしておなかを空かせるようにしてみましょう。

**Q** ごはんより果物を食べたがります

**A** 最初に出してしまうと好きなものだけを食べて他のものを食べなくなるので、デザートとして最後に出してみてください。また、これを食べたなら果物があるよ、と伝えることで食が進むかもしれません。

**Q** 外食のとき、少しなら大人の料理を食べさせても大丈夫?

**A** 頻回でなければ大丈夫です。食べさせる時は、水やお湯を加えて味を薄めて、食べやすくカットしたりつぶしてからあげてください。食べたことのない食材や、糖分、油脂が多いものは与えないようにしましょう。

**Q** 卒乳後のおやつのはどのくらい?

**A** 赤ちゃんにとって、おやつは食事で足りない栄養素を補うのが目的です。おにぎりなら1個、食パンなら1枚、お芋なら80g、牛乳なら100ml程度が目安です。

**Q** お米をあまり食べたがりません

**A** 削り節やごま、青のりなどをかけると風味が変わって食べることがあります。おかずとお米を混ぜて食べさせるのも一つですが、まずはトッピングで変化をつけてトライしてみてください。

**Q** 好きな食べ物を与えると、飲み込む前にどんどん口に詰め込んでしまいます

**A** 食材をスティック状にしたり、少し大きめのサイズにすると、かじり取って食べるようになるのでトライしてみてください。

**Q** ベビーフードはいつ頃まで使っていいの?

**A** 規定はなく、かたさや大きさが合っていれば何歳でも使って大丈夫です。幼児食も市販のベビーフードで売っているので、それらを使ってみるのもいいかもしれません。

**Q** お刺身は何歳から? 加熱した方がいいですか?

**A** 生のお刺身を食べさせるのは3歳頃からが目安です。まだ消化機能が弱いので、それまではしっかり加熱して与えましょう。

さいごに . . . . .



## ほんのわずかの離乳食時期を大切に

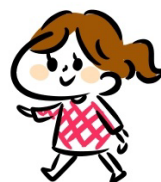
離乳食づくりに頭を悩ませるお母さんも多いと思いますが、長くてもたった1年しか離乳食時期はありません。大人と同じものをすぐに食べたがるようになります。



母乳やミルクの時期もあっという間ですが、離乳食の時期はもっと短い。

「噛む」「押しつぶす」「飲み込む」という食べる機能の成長を見られる貴重な時期です。

家族みんなで楽しみながら、気楽に、気長に進めましょう！





社会医療法人財団 石心会

 **川崎幸病院**

 病院がつくった健康情報サイト

**みんなの健康塾ちゃんねる**

神奈川地区



インスタとLINEもフォローしてね!

