



離乳食とは・・・

母乳・ミルク等の乳汁栄養から幼児食になっていく過程の食事が離乳食です。

はじめは母乳・ミルクだけですくすく育つ赤ちゃんですが、体が成長していくにつれて、母乳・ミルクだけでは必要なエネルギーや栄養素が不足してきます。

そのため、エネルギーや栄養素を食べ物からとれるようになる必要がありますが、液体しか飲んでいない赤ちゃんは、いきなり固形物は食べられません。

食べる準備が整う時期が来たら、少しずつ「飲む」から「噛む」「飲み込む」を覚えていくことで、幼児食（子ども用の食事）が食べられるようになっていきます。

この時期は、様々な素材の味や食感を覚え、食べることの「楽しさ」を経験していく時期でもあります。

楽しい雰囲気で、食べる楽しさを経験しながら、“食欲”、“食べる力”、“生活リズム” が身につくように手伝ってあげましょう。

また、離乳食の進み方はそれぞれの子の性格や個人差があるので、マニュアル通りに食べてくれるとは限りません。

赤ちゃんの食べ具合や発達の様子をみながら、その子に合わせて進めてあげてください。

赤ちゃんだけでなく家族も一緒に、おいしく楽しく食事ができるといいですね。

離乳食、食べる準備ができた？？

- ① 首のすわりがしっかりしている
- ② 支えがあれば座れる
- ③ 食べ物に興味を示す、唾液がよく出ている
- ④ 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



生後5・6か月頃 にこのような様子がみられたら、離乳食を始められる合図です。

はじめは上手に食べられなくて当たり前。

あせらずに、楽しい雰囲気ですすめていきましょう。

離乳食作りのポイント



電子レンジでも OK



調理の基本は「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」



しっかり加熱して、食べやすく調理します。

加熱は電子レンジを活用しても OK。



離乳食の進み具合をみながら、赤ちゃんに合った固さや大きさにします。



はじめは味付けの必要なし！！



素材の味だけで十分です。だしのうま味を活用しましょう。

離乳食が進んだ 1 歳頃で味をつける場合も薄味が基本（味なし～大人の 1 / 3 ）。

大人にとって「ちょうどいい味付け」は赤ちゃんには濃すぎます！

大人の食事から取り分ける時は、味付け前にしましょう。

油の使用は少なめに。



衛生面に注意



赤ちゃんの体は細菌への抵抗力が弱いです。

新鮮な食材を使い、調理に使う器具や食器は清潔にしておきましょう。

調理する人、食べさせる人は、しっかり手を洗うことを忘れずに！



ベビーフードを上手に利用



離乳食作りに迷ってしまう、疲れていて離乳食を作れない・・・

そんな時には助けにもなります。ソースとして使ってみても OK。

上手に利用して、離乳食の時間を楽しみましょう。



“だし”をとろう



《かつおだし》



鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を加えて火を止める。

5 ～ 10 分程度そのままに。

かつお節が底に沈んだらキッチンペーパー等でこす。

◎もっと簡単に！

かつお節をお茶パックに入れ、弱火で 1～2 分コトコト煮るだけで、手軽にかつおだしがとれます。

《昆布だし(水出し)》



昆布の表面をよく拭いて、キッチンばさみで 2 ～ 5 cm 角に切り、

1 リットルの水を入れた容器に入れる。

冷蔵庫にひと晩おいて、できあがり。

※鍋で煮出す場合は、水に昆布を入れてしばらくおき、昆布がふやけてきたら火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出す。

《野菜だし》



人参・たまねぎ・キャベツ・椎茸など、アクの少ない野菜をざく切りにして煮る。

野菜がやわらかくなり、煮汁に薄い色が出たら、ザルでこして完成！

煮た野菜は、そのまま離乳食にも使えます。



だし汁は少し多めに作って冷凍保存しても◎



製氷皿で凍らせて、凍ったら密封できるビニール袋に入れて冷凍保存します。

3 週間をめどに、早めに使い切りましょう。**使うときは必ず加熱を！**





“フリージング”を活用しよう



◎まとめて作って冷凍 使う分だけ解凍

離乳食作りは毎日のこと・・・

食べる量はほんの少しですが、育児の合間に毎回作るのはとても大変ですよね。

そんなときに便利なのが「**フリージング（冷凍保存）**」です。

小分け冷凍保存しておき、使いたいときに必要な分だけ解凍すれば、大人の負担もグッと軽くなります。



<7つのポイント>

◎衛生面に注意

調理器具や保存容器はよく洗って、しっかり乾かしましょう。食材は新鮮なものを使いましょう。

◎冷凍前に加熱調理を

「煮る」「ゆでる」など加熱料理してから冷凍します。

◎使う分だけ小分けする

赤ちゃんの食べる分に合わせて、1回分ずつ小分けにして冷凍すると便利です。

◎よく冷ましてから冷凍する

冷凍庫内の雑菌の繁殖を防ぐため、粗熱をしっかりとってから冷凍しましょう。

◎再冷凍は禁物

一度解凍した食材を再び冷凍したり、冷蔵庫で保存したりするのはやめましょう。

◎使うときは再加熱をしっかりと

自然解凍ではなく、電子レンジや鍋を使って加熱します。

全体がしっかり加熱されているか注意しましょう。



◎保存期間は1週間程度

冷凍後も劣化は進みます。赤ちゃんは抵抗力が弱いので、1週間を目安に使い切りましょう。

食材名や料理名、調理日を記入しておく、使い忘れを防げますよ。



離乳食で気を付けたい食べ物



● はちみつ

乳児ボツリヌス症という病気を引き起こすことがあります。

満1才までは与えないください。はちみつ入りの飲料・お菓子などにも要注意です。

● 生もの

赤ちゃんの胃腸は未熟なため、細菌に対する抵抗力が低いです。

しっかり加熱したものをあげてください。

● 甘い飲み物

離乳食が進むと自然と母乳・ミルクの量が減ってきます。

水分補給として甘い飲み物（ベビー用を含む）をあげてしまうと、甘い味を覚えて離乳食を食べなくなる原因になることもあります。

脱水が心配な時は、母乳・ミルク以外では白湯や薄めた麦茶など甘くない飲み物にしましょう。

● 塩分・脂肪分・糖分の多いもの

・塩分の多いもの（かまぼこ・ちくわ・魚卵・ハム・ソーセージなど）

・脂肪分の多いもの（生クリーム、アイスクリーム、ファーストフードなど）

・糖分の高い物（甘いお菓子・ジュース・菓子パンなど）

胃腸の負担になったり、野菜等の素材の味を食べなくなる原因になることもあります。

できるだけ控えましょう。

● 食品添加物が多いもの

着色料、保存料、香料などの食品添加物が多い食品、赤ちゃんには塩分などが多いものもあります。

購入する際は、栄養成分表示をみて、安心できるものを選びましょう。

（顆粒だしには、塩分や添加物が入っているものもあります。天然のだしがおすすめです。詳しくは3ページへ。）

● のどにひっきりやすいもの

こんにゃく・ゼリー・お餅・ナッツ類など、噛みにくいものや小さくて丸いものには、注意が必要です。

離乳食の食べさせ方

- ① 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるように座らせる。
- ② スプーンの先端に離乳食をすくい、下唇に軽くのせて上唇がおりてくるのを待つ。
※口を閉じない時は、下あごをやさしく押して閉じるように促す。
- ③ 離乳食が口の中に入ったら、水平にスプーンを引き抜く。
※食べ物や舌で押し出してきても大丈夫。
慌てずにスプーンですくい集めて、また口の中に入れてあげましょう。
- ④ ごつくと飲み込むのを見守る。
※口の中の物がなくなったら、次を食べさせます。
「おいしいね」「よくできたね」などやさしく声をかけてあげましょう。



☆離乳食を口に入れる時に気をつけること☆

- 上唇や上あごに押しつけるように食べさせると、食べ物を
「とり込む・飲み込む」練習になりません。
赤ちゃんが自分で口を閉じるまで見守ってあげてください。



また、スプーンを口の奥まで入れるのも、
唇や舌を上手に動かすための練習の妨げになったり、
のどをついたりなどの恐れもあるので気を付けましょう。



離乳食用のスプーンは赤ちゃん専用のものが安心

赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因菌は存在しません。
原因としては、家庭での生活におけるさまざまな接触が考えられますが、
両親や祖父母が自分の使ったスプーン・箸で離乳食を食べさせることで
大人のむし歯の原因菌が移ってしまう可能性は否定できません。
そのため、スプーンやフォーク、食器、コップは共有しないほうが安心です。



食物アレルギー

自己判断で離乳食の開始を遅らせたり、気になる食品を除去することで、食物アレルギーが予防できるわけではありません。

むしろ特定の食品を食べさせないことで、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。

自己判断で除去せず、月齢に合った食材を試していきましょう。

湿疹やアトピー性皮膚炎で皮膚症状が悪い場合には、早めに受診をし、病院の指示に従って離乳食をすすめます。

アレルギー検査（血液検査）で数値が高くても、必ずしも食べて症状が出るとは限りません。保護者の自己判断で不要な除去を広げないよう、かかりつけ医に相談し、除去が必要かどうかの指示をもらいましょう。

除去が必要な場合も、食べられるものの中で「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事がとれるようにしましょう。



もしかしてアレルギー??
症状が出たら
必ず受診しましょう。



「原因食物」を決めるのは
医師です。

自己判断はやめましょう。



初めての食材は・・・

- ① 赤ちゃんの体調がいいとき
- ② 新鮮な食材を
- ③ 十分に加熱して
- ④ 少量から



平日の昼間（かかりつけ医療機関の診療時間内）に与えてみましょう。

※症状が出た場合に受診しやすいため

この食材食べていい？まだ早い？ 困ったときの食材開始時期一覧表

この表は、あくまでも目安です。

離乳食の進み具合や体調などに応じて、

はじめての食材は、1種類ずつ・少量から進めましょう。

○：その時期に合ったやわらかさや大きさにして食べさせられる食材
△：量に注意して食べさせられる or 調理法に工夫が必要な食材
×：食べさせるにはまだ早い食材

<炭水化物（主食）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期
穀類	米	○	○	○	○	パン類	中華麺	×	×	△	○
	もち米	×	×	×	×		食パン	○	○	○	○
麺類	うどん	○	○	○	○		ロールパン	△	△	○	○
	そば	×	×	△	○		ホットケーキミックス	×	×	×	○
	ビーフン	×	×	△	○	いも類	じゃがいも	○	○	○	○
	そうめん・冷やむぎ	○	○	○	○		さつまいも	○	○	○	○
	マカロニ	×	△	○	○		里いも	×	○	○	○

<たんぱく質（主菜）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期		
肉類	鶏ささみ肉	－	○	○	○	魚介類・水産加工品など	白身魚	たい	○	○	○	○	
	鶏肉	－	△	○	○			たら	△	○	○	○	
	レバー	－	△	○	○			さけ	△	○	○	○	
	豚赤身肉	－	－	○	○			かれい・ひらめ	○	○	○	○	
	牛赤身肉	－	－	○	○		赤身	かつお	－	△	○	○	
	ベーコン	－	－	△	△			まぐろ	－	△	○	○	
	ハム・ウインナー	－	－	－	○		青魚	あじ	－	－	○	○	
乳製品	プレーンヨーグルト	－	○	○	○			さば	－	－	△	○	
	プロセスチーズ	－	－	○	○		しらす干し		○	○	○	○	
	牛乳 (1歳まで加熱)	－	△	△	○		あさり		－	－	－	○	
大豆製品	豆腐	○	○	○	○		卵類	いか・たこ		－	－	－	△
	きな粉	△	○	○	○			えび		－	－	△	○
	大豆(水煮)	－	○	○	○			ちくわ・かまぼこ		－	－	－	△
	納豆	－	△	○	○			ツナ缶		－	△	○	○
	高野豆腐	－	○	○	○	鶏卵		－(白身) ○(黄身)	○	○	○		
	油揚げ・厚揚げ	－	－	－	△								

<ビタミン・ミネラル（副菜）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期
野菜類	人参	○	○	○	○	野菜	枝豆	○	○	○	○
	大根	○	○	○	○	きのこ類	しいたけ	○	○	○	○
	トマト・ミニトマト	○	○	○	○		えのきたけ	－	－	△	○
	とうもろこし	○	○	○	○		しめじ	－	－	△	○
	かぼちゃ	○	○	○	○	果物類	りんご	○	○	○	○
	きゅうり	△	○	○	○		いちご	○	○	○	○
	なす	△	○	○	○		バナナ	○	○	○	○
	ピーマン	－	△	○	○		すいか	○	○	○	○
	ほうれん草	○	○	○	○		梨	○	○	○	○
	白菜	○	○	○	○		みかん	○	○	○	○
	キャベツ	○	○	○	○		ぶどう	○	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○	○	海藻類	わかめ	－	○	○	○
	レタス	△	○	○	○		焼きのり	－	△	○	○
	玉ねぎ	－	－	○	○		ひじき	－	△	○	○