
















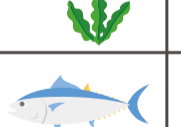







離乳食をはじめよう

月 齢		離乳の開始 → 完了 ※下記の月齢、食品や量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達・歯の萌出の状況及び離乳食の進みに応じて調整しましょう。						
		離乳初期 【生後5～6か月頃】	離乳中期 【生後7～8か月頃】	離乳後期 【生後9～11か月頃】	離乳完了期 【生後12～18か月頃】			
歯の萌出の目安		◆乳歯が生え始める		◆1歳前後で前歯が8本生えそろう		◆離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める		
摂食機能と発達の目安		◆口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになります。 	◆舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになります。 	◆歯ぐきでつぶすことが出来るようになります。 ◆手づかみ食べをさせましょう。 	◆前歯でかみとる練習をして、一口量を覚えます。 ◆手づかみ食べが上手になり、スプーンなどを使って自分で食べる準備をします。 			
離乳食の回数		開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回		1日2回		1日3回		
授乳の目安		食後と赤ちゃんが欲しがるだけ		食後と【母乳なら】赤ちゃんが欲しがるだけ【育児用ミルクなら】1日3回程度		食後と【母乳なら】赤ちゃんが欲しがるだけ【育児用ミルクなら】1日2回程度		
食べ方の目安		赤ちゃんの様子をみながら、1日1回1さじずつ始めます。		いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やします。		家族一緒に楽しい食卓体験をします。		
離乳食の進め方と与える時間の目安 母乳または育児用ミルク  離乳食	午前6時	○	○	○	○	○	○	
	午前10時	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
	午後2時	○	○	○	○	○	○	
	午後6時	○	◐	◐	◐	◐	◐	
	午後10時	○	○	○	○	○	○	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらい)		舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)		歯ぐきでつぶせる固さ(バナナぐらい)		
調理形態の目安	おかゆ							
	にんじん							
	白身魚							
一回あたりの目安	I 穀類  芋類 	つぶしがゆ(10倍がゆ)	全がゆ(粗つぶし) 50～80g うどん・そうめん・麺・パンがゆなど		全がゆ90～軟飯80g パン		軟飯90～ご飯80g トースト	
		慣れたら → じゃがいも・さつまいも(裏ごし～すりつぶし)						
	II 緑黄色野菜  淡色野菜  果物 	野菜など(裏ごし～すりつぶし)	20～30g すりおろし、すりつぶし～細かいみじん切り (あくが強く、繊維の多いものは除く)		30～40g 粗みじん～うす切り、短いせん切りで やわらかめに		40～50g 小さく切って やわらかめに	
		海藻 			わかめ・ひじき(よく煮てみじん切り)		(火を通して 粗みじん切り)	
	魚  または肉 	白身魚(なめらかにすりつぶす)	10～15g 白身魚～赤身魚(すりつぶし～細かくほぐして)		15g 赤身魚～青皮魚(ほぐして)		15～20g	
		慣れたら →	10～15g 脂肪の少ない肉類(挽く)		15g 肉類(挽く～小さく切る)		15～20g	
III または豆腐  または卵	豆腐(裏ごし～すりつぶし)	30～40g 豆腐 納豆(火を通してきざむ)		45g 豆腐 水煮大豆(細かくきざむ)		50～55g 豆腐 がんもどき・油揚げ(油抜き)		
	慣れたら → 卵黄(固ゆで)(裏ごし～すりつぶし)	卵黄1個～全卵1/3個		全卵1/2個		全卵1/2～1/3個		
または乳製品	※この時期は離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込めるようになることが大切です。		50～70g プレーンヨーグルト		80g		100g	
調味料・油脂類		開始頃では調味料は必要ありません。食塩、砂糖などの調味料を使用する場合は、素材の味を生かし、薄味でおいしく調理しましょう。油脂類を使用する場合は、少量にしましょう。						

離乳の進め方

★準備

- 赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。果汁やイオン飲料を与える必要はありません。
- 5～7か月頃にかけて口に入ったものを押し出そうとする動きがなくなることで、スプーンが口に入ることも受け入れられます。スプーンの練習は離乳が始まってからでよいでしょう。

★開始 生後5～6か月頃

【開始の目安】

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えてあげると座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

★完了 生後12～18か月頃

- 形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食べ物から摂れるようになった状態のことをいいます。



知っておいて欲しいこと

- 成長の目安は、成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。
- 家族の食事から味付けする前に取り分けたり、薄味のものを取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容にしましょう。
- 適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂りましょう。
- フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替ではありません。離乳が順調に進んでいる場合は、必要ありません。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合など必要に応じて使用することがあります。
- 乳児ボツリヌス症予防のために、1歳未満の赤ちゃんに、はちみつやはちみつ入りの飲料・食品は与えないようにしましょう。
- 牛乳は離乳食の食材として利用可能ですが、飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防のため1歳を過ぎてからにしましょう。
- 調理は衛生的に行いましょう。



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは…

特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状

- 乳児から幼児早期の原因食物は鶏卵、牛乳、小麦が多いが、成長するにつれて治ることが多いです。
- 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。
- 食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。



ベビーフード利用時の留意点

- 月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認する
- 手作りする際の参考にする
- 用途にあわせて選ぶ
- 料理や原材料が偏らないようにする
- 衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない



7か月頃の食事例



9か月頃の食事例



災害時の蓄え



乳児用液体ミルクについて

平成30年8月8日に乳児用液体ミルクを国内で製造・販売することができるようになりました。

液体ミルクは…

- 常温での保存が可能
- 調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えて、すぐに飲むことができる
- 地震等の災害によりライフラインが断絶した場合でも、水・燃料等を使わず授乳することができるため、災害時の備えとしての活用が可能である

使用上の留意点

製品により、容器や設定されている賞味期限、使用方法が異なります。使用する場合は、製品に記載されている使用方法等の表示を必ず確認しましょう。