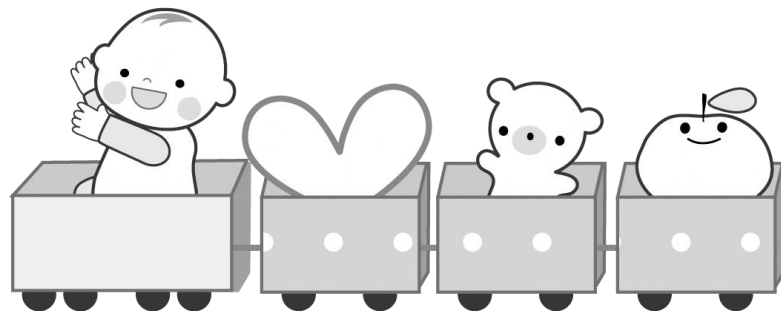
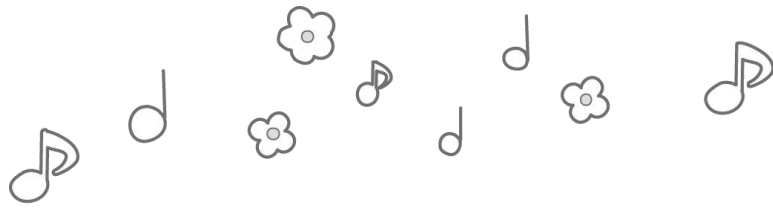


離乳食講習会

(前期・後期共通テキスト)



守口市子育て世代包括支援センター「あえる」



～さあ、離乳食をはじめましょう！～

いよいよ離乳食を始めるタイミングですね。

「何からあげたらいいの？」

「器具は何をそろえたらいいの？」

「母乳やミルクはどうしたらいいの？」

「アレルギーは大丈夫？」

「ちゃんと食べてくれるかな？」と、不安や疑問はたくさんあることと
思います。

講習会では、離乳食をあげる意味や始める時期、進め方などをお伝えし
ます。食材の固さや大きさなど、試食で体感しましょう。

離乳食は自立への第一歩。

食べる楽しみを共有し、たくさんの「食」の経験をつみましょう。



離乳食とは？

赤ちゃんの成長に伴い、母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、母乳やミルクから幼児食へ移行する過程を「離乳」といい、その時の食事を「離乳食」といいます。

また、この期間に母乳やミルクを「吸う」ことから食べ物を「かみつぶして飲み込む」ことへ機能が変化していきます。食品の量や種類を徐々に増やし、献立や調理の形態も変化させていきます。

赤ちゃんには、食欲、食べる行動、成長パターン等それぞれに個性があります。また、家庭の食習慣もありますので、無理のないように離乳食の内容や量を赤ちゃんの様子を見ながら進めていくことが大切です。

離乳の間は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあります。健康的な食習慣の基礎をつくり、家族等で食卓を囲み、一緒に食事をとりながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、「食べる力」をはぐくみましょう。

開始の目安

生後5～6か月頃

- ① 首がすわりがしっかりして寝返りができる
- ② 5秒以上座れる
- ③ 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
- ④ 食べ物に興味を示す



※注意 離乳の開始前に果汁やイオン飲料は与えません

離乳初期(生後5～6か月頃)

目的：離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れること

- 離乳食は1日1回あげる。
- 母乳やミルクは、授乳のリズムにそって子どもの欲しがるだけ飲ませる。

<離乳食の形状>

かまずに飲み込めるなめらかにすりつぶしたもの



<ポイント>

開始はおかゆ（米）から始めます。新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつあげ、子どもの様子をみながら量を増やしていきます。慣れてきたら、野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。調味料は必要ありません。

離乳食の進め方の一例

= 計量スプーンの小さじ (5ml)

日数(日)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	～	
種類 穀類 																		5～6 さじ
野菜類 																		2～3 さじ
卵黄・魚・ 大豆製品 																		2～3 さじ

離乳中期(生後 7~8 か月頃)

- 離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。
- 母乳または育児用ミルクは離乳食の後にあげ、この他授乳のリズムにそって母乳は子どもの欲しがるままに、ミルクは1日3回程度あげる。

<離乳食の形状>

舌でつぶせる固さのもの

つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける。



<ポイント>

食べさせ方は、平らな離乳食用スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

離乳後期(生後 9~11 か月頃)

- 離乳食は1日3回にして、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。
- 母乳または育児用ミルクは離乳食の後にあげる。この他授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲しがるままに、ミルクは1日2回程度あげる。

<離乳食の形状> 歯ぐきでつぶせる固さのもの

<ポイント>

食べさせ方は、丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。



手づかみ食べ

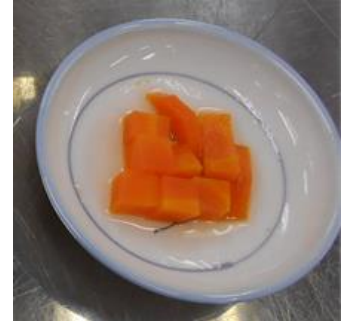
生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動へとつながります。周りが汚れたり、食事に時間がかかったりすることもあります。子どもの発育や発達にとって積極的にさせたい行動です。汚れてもいいように、新聞紙を床に敷いたり、エプロンをつけたりしましょう。

離乳完了期(生後 12~18 か月頃)

- 食事は1日3回にし、その他に1日1~2回の補食を必要に応じてあげる
- 母乳やミルクは離乳食の進み具合に応じてあげる

<離乳食の形状>

歯ぐきで噛める固さのもの



<ポイント>

形のある食べ物をかみつぶする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やミルク以外の食べ物から摂取できるようになった状態を、離乳の完了といいます。

食べ方は、手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがてスプーンやフォークを使うようになり、自分で食べる準備をしていきます。



離乳食をあげるスケジュール例

食事の時間は、生活リズムの基礎ともなります。毎日だいたい同じ時間帯にあげるようにしましょう。

授乳の前、お腹がすいているときで、赤ちゃんの機嫌のよいときにしましょう。

	AM			PM						
	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12
1回食										
2回食										
3回食										



母乳またはミルク

離乳食

◆ 離乳の進め方の目安

		離乳の開始 離乳の完了			
		以下に示すことは、あくまでも目安であり、 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
		生後 5～6 か月頃	生後 7～8 か月頃	生後 9～11 か月頃	生後 12～18 か月頃
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ●母乳やミルクは飲みたいただけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ●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ていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ●手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90 ～軟飯 80	軟飯 80～ ご飯 80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	または豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	または卵 (g)	卵黄 1～ 全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3	
	または乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の生え方の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
食べ方の機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる。 	歯ぐきでつぶすことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える

離乳食作りのポイント

- **離乳食作りは「ゆでる」、「つぶす」、「刻む」が基本です。**

月齢に応じて離乳食はなめらかな状態から調理形態を変化させていきます。子どもの様子を見ながら食べやすいものをあげましょう。

＜離乳食作りがあると便利な器具＞

蓋つき鍋・裏ごし器（茶こし）・すり鉢・すりこぎ・おろし器 等



- **衛生面に注意**

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行うときには十分注意します。調理前、調理中やおむつ替え後の手洗いや、調理器具の熱湯消毒など細心の注意を払いましょう。冷蔵庫・冷凍庫の過信はやめて、冷蔵は 1 日、冷凍庫は 1 週間を目安にし、必ずしっかり加熱調理します。

- **味付けへの配慮**

離乳食を始めた頃は、調味料は必要ありません。離乳食の進み具合により、食塩・砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの素材の味を生かし、薄味でおいしく調理しましょう。

- **鉄不足やビタミン D 不足には要注意**

母乳で育てている場合、鉄やビタミン D が不足しやすいと言われています。鉄は、一般に 6～7 か月頃から貯蔵鉄が減少し、9 か月頃には鉄が不足しやすくなるので、適切な時期に離乳食を開始し、供給源となる食品を積極的に離乳食に取り入れたり、乳製品の代わりにミルクを使用するなどしましょう。

鉄を多く含む食品：赤身の肉や魚、レバー

ビタミン D を多く含む食品：魚・卵・きのこ類

- **フォローアップミルクは母乳の代わりではありません**

離乳食が順調に進んでいる場合には必要ありません。鉄不足のリスクが高い場合や体重増加が順調でない場合には、医師と相談の上、必要に応じてフォローアップミルクを活用することを検討します。

- **はちみつは 1 歳を過ぎてから**

はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるので、1 歳を過ぎるまではあげません。市販の菓子類などに含まれていないか食品表示を見て注意しましょう。



ベビーフードを活用するときの留意点

ベビーフードを上手に使用することにより、離乳食を手作りすることに対する保護者の負担が少しでも軽くなるなら、それも一つの方法です。

最近では、月齢に応じた様々な製品が市販されています。手軽に使用できる反面、課題もあるので、適切に活用しましょう。



◆ 月齢や固さのあったものを選び、あげる前には一口食べて確認を。

◆ 離乳食を手作りするときの参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が離乳食を手作りするときの参考になります。

◆ 用途にあわせて上手に選択を

そのまま主食やおかずとしてあげられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたものの、家庭で準備した食材を味つけするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も多様です。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やすときなど、用途に応じて選択しましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品を利用することも可能です。

◆ 料理や原材料が偏らないように

2回食になったら、「主食」、「副菜」、「主菜」が揃う食事内容にします。ベビーフードを使用するときは、品名や原材料を確認し偏りのないようにしましょう。

◆ 開封後の保存には注意。食べ残しや作り置きは与えません。

乾燥品は使い切ります。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐにあげましょう。あげる前に別の器に移し、冷凍や冷蔵保存することもできます。食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。食べ残しや作り置きは与えません。



アレルギーの予防について

1. 食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは、特定の食物を食べ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のことをいいます。乳児期が最も多く、年齢とともに徐々に減ります。食物アレルギーの発症リスクに関わる因子は、遺伝的素因、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。乳児から幼児期の主要な原因食物は、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。

食物アレルギーによるアナフィラキシーショックが起こった場合、生命にかかわることがあります。



2. 食物アレルギーへの対応

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。生後 5～6 か月頃から離乳食を開始しましょう。

離乳を進めるにあたり、食物アレルギーが疑われる場合、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。

なお、食物アレルギーと診断されている場合は、必要な栄養素を他の食物で補うようにします。

湿疹がある場合や既に食物アレルギーと診断されている場合、または離乳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なく、自己判断で対応するのはやめましょう。必ず医師の指示に基づいて進めましょう。



基本のだしのとり方

離乳食は基本的に調味料は使わずに作るのので、味の決め手となるのが「だし」と「スープ」です。多めに作って、小分けにして冷凍しておくとう便利です。

かつおと昆布の混合だし

材料：水 4 カップ、昆布 15cm くらい、削り節 20～30g（大きくひとつかみ）

① 昆布はぬらした布巾かペーパータオルで表面の汚れをふく。

② 鍋に水と昆布を入れ、中火で火をかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。



③ 沸騰後火を弱め、削り節を加え、1～2分煮て火を止める。



④ しばらく置いて削り節が鍋の下に沈んだらキッチンペーパーでこす。



※離乳初期は昆布だし（②で昆布をとりだしたもの）を使います

～時間がないときは～

電子レンジで時短

耐熱ボウルに昆布 5cm と削り節ひとつかみ、水 2 カップを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱(600w で 3 分)した後、こす。

お茶パックで後片付けを楽に

大きめのお茶パックに削り節と昆布を入れ、鍋でひと煮立ちさせたり、具と一緒に鍋で煮て使う。

水だしでもできます

麦茶ポット等に昆布と削り節を入れて、冷蔵庫で一晩入れておき、こして加熱調理に使う。

野菜スープ

材料：水 2 カップ

人参、大根、キャベツ、玉ねぎ等 アクの少ない野菜 1 カップ

① 野菜はよく洗い、野菜はざく切りにする。

② 鍋に野菜と水を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で約 20 分コトコト煮出して、こす。

※離乳中期で肉を使うようになれば、②で沸騰後にささみを入れれば洋風スープになります。

おかゆの作り方

おかゆは 10 倍がゆから始めて、徐々に水の量を減らしていき、完了期に軟飯からごはんとなるように進めていきます。

● 米から作る場合

- ① 米を洗い、水気をきる。
- ② 鍋に米と分量の水を入れ、30 分ほど浸水させる。
- ③ 蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火で 20～30 分炊く。
(ふきこぼれやすいので、蓋はずらす)
- ④ 火を止め、蓋をして 10 分ほど蒸らす。

● ごはんから作る場合

- ① 鍋にごはんと分量の水を入れ、ごはんをほぐし中火にかける。
- ② 煮立ってきたら、蓋をずらし弱火で 10～15 分煮る。
- ③ 火を止め、蓋をして 10 分ほど蒸らす。

◆ 米またはごはんを 1 とした時の水の分量比

		10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ	軟飯	ごはん
時期の目安		初期	中期	後期	完了期	
米から炊く	米	1	1	1	1	1
	水	10	7	5	3	1.2～1.3
ごはんから炊く	ごはん	1	1	1	1	/
	水	5	3	2	0.5～1	

(例) 7 倍がゆを作る場合

米から炊く 米 50g : 水 350ml

ごはんから炊く ごはん 30g : 水 90ml



※少ない量で作ると、水分が蒸発しやすくなりますので、作る量や火加減を調節して作りましょう。



ポイント

離乳初期の始め頃は、米粒が残らないようにすり鉢を使ってすりつぶします。さらに裏ごしすると、なめらかな舌ざわりになります。裏ごしすると、糊のようになりますが、上澄みでのばしてあげましょう。

発達にあわせた調理方法

月齢	調理形態	血や肉、骨をつくる食品					力や体温のもとになる食品			体の調子を整える食品	調味料
		卵	大豆 大豆製品	魚	肉	乳 乳製品	穀類	いも	油脂	野菜 果物 海藻	
5・6 か月頃	なめらかにつぶした状態	高野豆腐すりおろし 豆腐すりながし きなこ 固ゆで卵黄のスープのばし しらすほし・白身魚のすり流し					つぶしポテト パン粥 10倍粥			煮りんごすりつぶし りんごおろし煮 青菜ゆですりつぶし 人参おろし煮	調味料を使用する必要はない
7・8 か月頃	舌でつぶせる固さ	納豆すりつぶし 煮豆つぶし 卵黄茶碗蒸し 固ゆで卵黄スープ 全卵茶碗蒸し					さつまいもきんとん うどんくたくた煮			バナナつぶし 青のり・もみのり やわらか煮つぶし バター・植物油 ごまペースト	味付け（塩・みそ・しょうゆ等）は7・8か月以降とする
9 〜 11 か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	あんかけそぼろ煮 赤身ミンチ 高野豆腐含め煮 きざみ納豆 油揚げみそ汁 厚揚げ煮物・煮豆 焼魚 魚フライ 肉団子 ハンバーグ クリーム煮 クリームコロッケ グラタン					スパゲティミートソース マカロニサラダ フレンチトースト 5倍粥↓軟飯 里芋煮物 マヨネーズ ドレッシング			フルーツ サラダ 含め煮 和え物 お浸し	季節の果物をいろいろと
12 〜 18 か月頃	歯ぐきでかめる固さ	卵焼き 油揚げみそ汁 厚揚げ煮物・煮豆 焼魚 魚フライ 肉団子 ハンバーグ クリーム煮 クリームコロッケ グラタン					芋天ぷら 芋バター炒め グラタン・焼きうどん サンドウィッチ・ごはん			とうろ昆布 ひじき 油炒め・天ぷら	はちみつは1歳までは使わない！

脂肪の少ない
ミンチ肉を

おじやばかりに
ならないで！

鉄・ビタミンDが
不足しやすいので
多い食品を！

緑黄色野菜を
なるべく多く！

季節の果物を
いろいろと

はちみつは
1歳までは使わない！

大人からの取り分け離乳食の例

【初期】

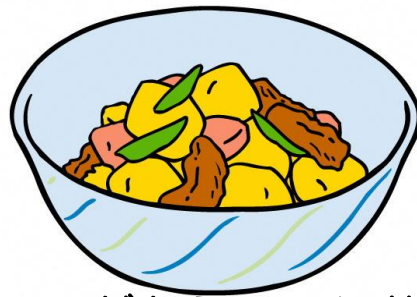
材料からの取り分け

じゃがいも 1 切れ・人参 1 切れをとり、だし汁でやわらかくなるまで煮て、すりつぶし、だし汁でのばす。

【中期】

途中で取り、小さく切り煮る

大人用には、鍋でじゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁で煮ておく。牛肉はフライパンで炒めておき、鍋に加えて調味する。肉を入れる前に、じゃがいも・人参・玉ねぎを取り、粗みじん切りにし、だし汁を加えて煮る。



肉じゃがからの取り分け

材料：じゃがいも・人参・玉ねぎ・牛うす切り肉・油・だし汁・砂糖・醤油

基本は材料を油で炒めてからだし汁・調味料を入れて煮ていきますが、離乳食の時期により作り方を変えていきます

【後期】

途中で取り、小さく切り煮る

大人用に基本の作り方で作り、調味量を入れる前に全ての材料を取る。

人参・玉ねぎは 5mm 角、じゃがいもは少し大きめに切り、肉は小さめに切る。鍋に材料を入れ、だし汁を加えて煮、醤油を数滴たらし、煮含める。薄切り肉が食べにくければ、子ども用に牛（豚）ひき肉に用意して、炒めてから小さく切った材料を加えて、煮含めてもよい。

【完了期】

途中で取り、小さく切り煮る

後期よりも食材は大きめに切る。味付けは醤油またはケチャップを数滴たらし煮る。

さらにアレンジしてコロッケにもできます！

大人用の調味料を入れる前に全ての材料をとり、じゃがいも以外の食材はみじん切りにする。じゃがいもはつぶし、材料を合わせ、しょうゆでうすく味付けする。俵型にまとめ、小麦粉を水で溶いたものをつけて、パン粉をつけて、フライパンで揚げ焼きする。

大人の献立から離乳食の取り分け方を考えてみましょう！

大人の献立	離乳後期	離乳完了期
献立 ()		
献立 ()		
献立 ()		

フリージングを活用してスピード離乳食

少量の離乳食作りを助けてくれるのが、フリージング。まとめて作って、手間や時間を節約しましょう。ストックがあると、時間のないとき、冷蔵庫に何も無いときに助かります。

フリージングの基本 ～すばやく冷凍・パツと解凍～

- 製氷皿で冷凍

だしやおかゆなど、水分の多いものを冷凍するときに使う。

- 小分け容器を使って冷凍
- ジッパーつきの保存袋に入れ、平らにし、1回分の量に筋をつけ冷凍
- 棒状にする

茹でて絞った青菜や筋をとったささみなど、棒状にして冷凍し、すりおろして使う。



ポイント

1. 冷凍庫を過信しない

家庭の冷凍庫は開閉が多いので、温度が一定ではありません。また、微生物が死滅するわけではないので、解凍・加熱はしっかりと行いましょう。1週間で使い切れるような量にしましょう。

2. 冷凍に向く・向かない食品があります。

水分の多い生野菜や分離するもの、豆腐やこんにゃくなど変質するものなどが不向きです。生野菜は半調理して冷凍することもできます。

3. 解凍・加熱すると、冷凍前より水分量は減ります。だしやスープを追加して加熱しましょう。

4. 再冷凍はやめましょう。

体調が悪い時の離乳食

症状により医師に診てもらいましょう

下痢のとき

症状は下痢だけ
いつもの離乳食+水分

【機嫌がよく、食欲もある場合】

- * 脱水症状をおこしやすくなっているので、白湯、ほうじ茶、小児用電解質飲料などで水分補給をします。
- * 炭水化物が多く、消化のよいものをあたえましょう。
 - やわらかいおかゆ、うどんを中心にする
 - 消化のよいたんぱく質・・・白身魚、豆腐など
- * 消化のわるいものはやめましょう。
 - × 油っこいもの、ごぼうなど食物せんいが多いもの、みかんなどの柑橘類の果汁

便秘のとき

お腹をさすって、腸の運動をうながしましょう。

- 初期のときは水分（お茶・湯ざまし）
- 食物せんいが多いもの
いも類、やさいなど



赤ちゃんを守る災害時の備え

災害はいつ起きるかわかりません。地震や大雨など、災害が起こった時、電気やガス・水道などのライフラインが使えない場合があります。最低3日分、できれば1週間分程度の備蓄が必要です。ご自身や赤ちゃんを守るために、平時から災害への備えをしておきましょう。

赤ちゃんのための食事に関わる備蓄品（例）

食料品	食生活に関係する生活用品
水（軟水） 育児用ミルク（スティックやキューブのもの、液体ミルク） ベビーフード（レトルトなど封を開けてすぐ食べさせられるもの）	使い捨て哺乳瓶 紙コップ、紙皿、箸、スプーンなど ラップ、アルミホイル キッチンばさみ カセットコンロ、ガスボンベ 授乳ケープ

- 災害時はストレスで一時的に母乳の分泌が少なくなることもあります。万が一のために、育児用ミルクを備蓄しておくことをおすすめします。
- 哺乳瓶が確保できないときは、紙コップや衛生的なコップで代用します。カップフィーディングという方法で授乳します。
- 食料品は、普段から多めに食品を買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足す、「ローリングストック」の考え方で消費します。
- 食物アレルギーがある場合、災害時にはアレルギー対応の離乳食が手に入りやすい可能性があります。普段からストックしておきましょう。
- 月齢が進んだとき、備蓄する内容を確認するようにしましょう。

出典：「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月