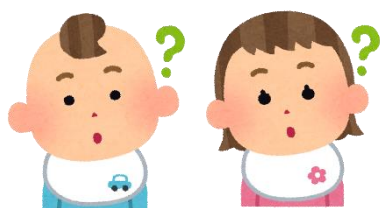


# 離乳食について

## 離乳食って？



成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁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、乳汁から幼児食に移行する過程を離乳といいます。その時に与える食事が離乳食です。

## 離乳を始める目安

離乳は、生後5～6か月頃に開始しましょう。

### ◎開始の目安

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- 支えてあげると5秒程度座れる。
- スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる。
- 食べ物に興味を示す。



## 進め方の目安



- 下記の表はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達に応じて進めましょう。
- 成長の目安は、母子手帳の「成長曲線」のグラフに、体重・身長を記入して、曲線のカーブに沿って増えているかを確認しましょう。

		離乳の開始			離乳の完了
		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
食べ方の目安		○こどもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○色々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	○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。	○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回あたりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜等を試してみる 慣れてきたら、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) または肉 (g) または豆腐 (g) または卵 (g) または乳製品 (g)		10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 45 全卵1/2 80	15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100
歯の萌出の目安 (歯の生え方)			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	
摂食機能の目安 (食べる力)		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	舌と上あごで潰していくことができるようになる	歯ぐきでつぶすことができるようになる	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ましょう。

## おかゆ、軟飯の作り方

おかゆ(ごはん)は、10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ(全がゆ)→軟飯と進めていきます。作り方の違いは水加減のみです。

### ◎種類と分量

種類	割合	分量
10倍がゆ	米：水＝1：10	米1/2カップに対して水5カップ
7倍がゆ	米：水＝1：7	米1/2カップに対して水3と1/2カップ
5倍がゆ(全がゆ)	米：水＝1：5	米1/2カップに対して水2と1/2カップ
軟飯	米：水＝1：3	米1/2カップに対して水1と1/2カップ

※レシピ・動画もご覧ください。

## アレルギーについて

- 離乳の開始や特定の食品を食べることを遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。生後5～6か月頃から離乳を始めましょう。
- あかちゃんに湿疹がある場合や、既にほかのアレルギー症状が出ている場合は、アレルギー専門医に相談しましょう。
- 離乳食を進めるなかで食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せずに必ず医師の指示を受けましょう。

## ベビーフードについて

- 月齢に合ったものを選び、与える前には一口食べて味や固さを確認しましょう。
- 食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
- あかちゃんの発達に応じて手作りの離乳食と組み合わせて、栄養素が偏らないようにしましょう。



## はちみつについて



- 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ため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう

離乳食で心配なことがあれば、下記までお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
高崎市保健所 健康課 母子保健担当  
027-381-6113



# おかゆの炊き方

## お米から炊く場合

種類	割合（米：水）	分量
10倍がゆ	1：10	米1/2カップに対して水5カップ
7倍がゆ	1：7	米1/2カップに対して水3と1/2カップ
5倍がゆ	1：5	米1/2カップに対して水2と1/2カップ
軟飯	1：3	米1/2カップに対して水1と1/2カップ

## ★お米から鍋で炊く方法

〈作り方〉

- ①米は研いで水気をきり、鍋に分量の水（上記の表参照）と合わせて入れ、20～30分置いておく。
- ②鍋を火にかけて一度沸騰させ、その後火を弱めて50分程度煮る。
- ③やわらかくなったら火を止めて10分ほど蒸らす。

## ★炊飯器で大人のごはんと一緒に炊く方法

材 料（10倍がゆの場合）
米 小さじ1
水 小さじ10（米の10倍量）

〈作り方〉

【準備】大人用のごはんは、米を研いで通常の水かげんに合わせておく。

- ① 耐熱容器に分量のお米と水を入れる。
- ② ①をお釜の真ん中にセットし炊飯する。
- ③ 耐熱容器を取り出す。  
※離乳食初期は、つぶしてポタージュ状になめらかにする。慣れてきたら、粒が少し残る程度につぶす。  
※動画もありますのでご覧ください。

# だしのとり方

～離乳食向け～

## ★レンジで簡単昆布だし

材	料
昆布	2×3cm
水	1カップ

〈作り方〉

- ① 耐熱容器に昆布と水を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで約2分加熱。
- ② 昆布を取り出す。

※動画もありますのでご覧ください。

5～6か月から  
OK!

## ★かつおだし

材	料
かつお節	3g
水	1カップ

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を加え、弱火にし、約1分煮る。
- ② 火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置き、こし器でこす。

※動画もありますのでご覧ください。

7～8か月から  
OK!

～たくさん作って大人も利用～

## ★昆布とかつお節の混合だし

材	料
昆布	5cm (6g)      できあがりの1%
かつお節	1/2カップ (12g)      できあがりの2%
水	4カップ      →      できあがりは3カップ

〈作り方〉

- ① 昆布は切れ目を入れ、水につけてふやかす。
- ② ①を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節を入れ、沸騰したら弱火にし、アクをとりながら1分間煮出す。
- ④ 火を止め、かつお節が沈んだら、上澄みを静かにこす。

だしは2種類以上  
でとると相乗効果  
でよりおいしいだ  
しができます!