



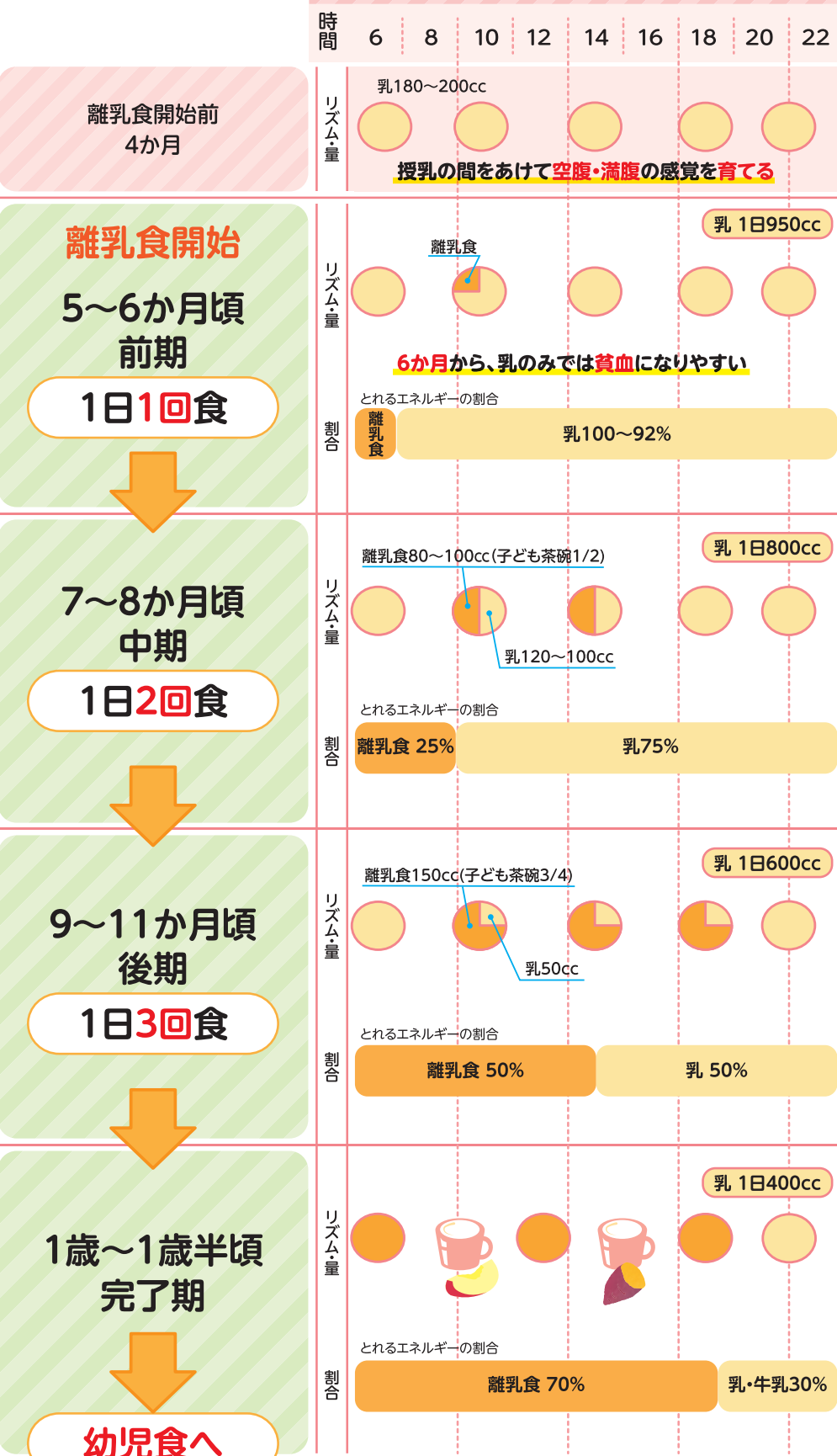
# 離乳期は、生涯の望ましい食生活や生活リズムの形成、生活習慣病予防の基礎をつくりまします。

## 離乳食開始の目安

赤ちゃんの首がすわっている、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等がみられると開始の目安です。  
5か月頃は食べ物に興味をもちはじめます。食材の味や舌ざわりを体験させてあげます。

### 離乳食と授乳のリズム・量の目安

※ ○は胃200ccを表す。(● 離乳食/○ 乳)



## 消化の力

糖質を消化する力がつく

たんぱく質を消化する力がつく

脂肪を消化する力がつく

### 「食品の開始時期」と「1回量」の目安

熱や力 (エネルギー)	体の調子を整える (ビタミン)	からだをつくる (たんぱく質)	調味料
米 パン・芋・麺 油のグループ	野菜・果物・海そう・きのこ類	豆腐 魚 卵 肉 乳製品	どれか1つを選びます
つぶしがゆ (10倍がゆ) 全がゆ 全がゆ 50~80g 食パンなら8枚切半分 ゆで麺なら40g	野菜 果物 海そう 野菜など20~30g 野菜など30~40g	絹ごし豆腐 白身魚 しらす 沖縄豆腐 納豆 赤身魚 全卵 卵なら卵黄1~全卵1/3 肉なら10~15g 魚なら10~15g 全卵なら1/2~2/3個 肉なら15~20g	調味料 つかわない 1日(1日)で塩・しょうゆ 1g
軟飯~ご飯 沖縄そば 軟飯 80g 食パンなら8枚切1枚 ゆで麺なら90g	きのこ 野菜など40~50g	豆腐なら50~55g 魚なら15~20g 全卵なら1/2~2/3個 肉なら15~20g	牛乳 チーズ 乳製品なら100g

### 食べる機能を育てる

食べる機能のステップアップ	離乳食の形態
舌ざわりや味に慣れる ばくっゴックン 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	かぼちゃ 魚 なめらかにすりつぶした状態
舌と上あごでつぶしていきことができるようになる つぶしてゴックン	舌でつぶせるかたさ
舌が横にも動く 舌と上あごでつぶすことができるようになる かみかみゴックン	歯ぐきでつぶせるかたさ
前歯がかみあう。(手づかみ食べでひと口量を学ぶ) 歯を使うようになる	歯ぐきでかめるかたさ

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いるか確認しましょう

※成長曲線は、親子健康手帳(母子健康手帳)にあります

<食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合> 自己判断で対応せず、必ず医師の判断に基づいて進める必要があります。

<ハチミツ・黒糖> 乳児ボツリヌス症予防で、1歳まで与えない。

<フォローアップミルクについて> 離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はありません。貧血傾向、適当な体重増加がみられない場合は、乳児健診等で相談しましょう。

「厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年)」に沿って構成」  
公益社団法人 沖縄県小児保健協会 (編集)公益社団法人沖縄県栄養士会 (2020.4)

# 離乳食のすすめ方・作り方

～ひとりひとりの発育・発達状況に応じて  
食品の量や形態を調整しましょう～

月齢 1日の離乳食の回数 形態の目安	熱や力(エネルギー) <b>おかゆ</b>	体の調子を整える (ビタミン) <b>野菜</b>	からだをつくる (たんぱく質) <b>豆腐・魚・卵・肉</b>
<b>5～6か月頃 前期 1日1回食</b> なめらかに すりつぶした状態	 つぶしがゆ (10倍がゆ)	 野菜もゆでて なめらかなペースト状	たんぱく質のすすめ方には順番があります。 ①絹ごし豆腐 ②白身魚 ③固くゆでた卵黄 おかゆや野菜などと 混ぜ合わせて すすめてみましょう。
<b>7～8か月頃 中期 1日2回食</b> 舌でつぶせる かたさ	 全がゆ (7倍がゆ～5倍がゆ)	冷凍野菜も 活用できます。 ①冷凍のまますり おろす ②おかゆにいて、 レンジで1分加熱	ささみが始まります。 ①冷凍したまま、 すりおろす ②少しの水を入れて、 ラップを ふんわりかけて レンジで1分加熱
<b>9～11か月頃 後期 1日3回食</b> 歯ぐきで つぶせるかたさ	 全がゆ(5倍がゆ) ～軟飯	 野菜もゆでて 指でつぶせるかたさ	8か月頃から <b>赤身魚</b> が始まります。 ツナ缶(水煮)を さっと湯通しして、手軽に使えます。 9か月頃から 鶏肉、豚肉、牛肉、青魚も始まります。
<b>1歳～1歳半頃 完了期 1日3回食</b> 歯ぐきでかめる かたさ	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、 栄養の大部分が、食べ物からとれるようになります。	自分で食べる楽しみを！ 手づかみ食べを練習します	①豚ひき肉にお水を入れる ②ラップをふんわりかけて、 レンジで火が通るまで加熱 ③マッシュした野菜に まぜる

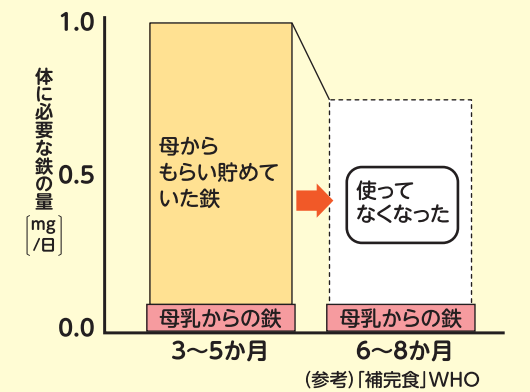
※耐熱容器を使用します。また家庭で使用しているレンジのWによって加熱時間が異なります。途中で様子をみながら、水分や加熱時間調整をお願いします。(資料レシピは700Wレンジ使用)

# 成長期に必要な鉄分・たんぱく質

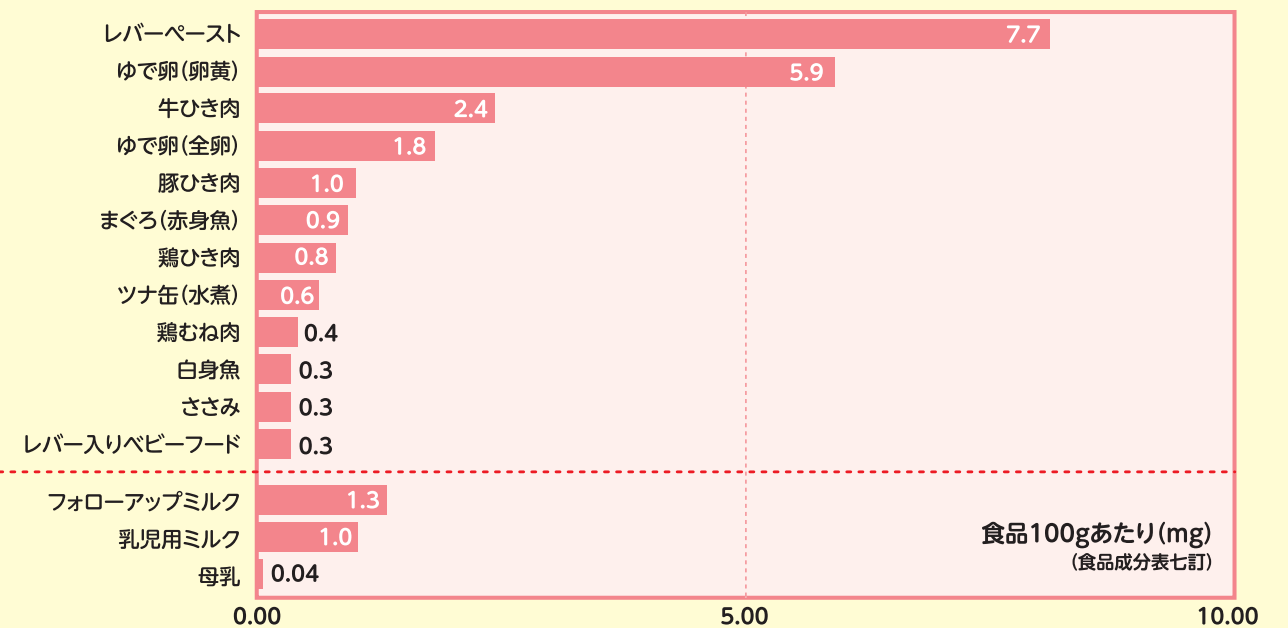
～からだをつくる大切な栄養素～

成長にともない、乳児に必要な栄養は、乳汁(母乳または育児用ミルク)だけでは不足してきます。特に、母乳育児の場合、鉄分が不足し、生後6か月の時点で貧血を生じやすくなります。乳汁に加え、適切な時期に離乳食を開始し、鉄分やたんぱく質などをとるように、こころがけましょう。乳児後期健診の貧血検査で確認しましょう。

生後6か月頃、  
母からもらい貯めていた鉄がなくなります



## 離乳食ですすめていく食品に含まれる鉄分の量



## ～離乳食から鉄分を効率よくとるレシピ～

**8か月頃・中期**  
卵や粉ミルクをつかったレシピ



- ①冷凍かぼちゃ、ゆで卵1/3
- ②マッシュする
- ③お湯でといた粉ミルクをいれて混ぜる

できあがり♪



**9か月頃・後期**  
豚ひき肉をつかったレシピ



- ①ジャガイモ、人参、ひき肉にひたるくらいの水をいれて、ラップをかけずに、レンジで2分加熱

できあがり♪

