



離乳食ガイド

～お子さんの離乳食、応援します～

このガイドブックは、お子さんの離乳食の開始から幼児期まで
お使いいただけるものです。

普段の食事に活用いただくほかに、健診のたびにお持ちいただき
疑問などあれば、お気軽に保健師・栄養士にお話してください。

二本松市

もくじ

離乳食ってなに？	2ページ
はじめるにあたって	3ページ
離乳の進め方～食べるための練習～	4ページ
離乳食・幼児食の時期に控えたい食品	5ページ
子どもの発達に合わせた食事	
・ 生後5～6か月	6～9ページ
・ 生後7～8か月	10ページ
・ 生後9～11か月	11ページ
・ 1歳～1歳6か月	12～13ページ
・ 幼児食ってどんな食事	14ページ
・ 味覚と咀嚼の発達	15ページ
間食（おやつ）の基本	16ページ
食物アレルギー	17ページ
離乳食 Q&A	18～19ページ



離乳食ってなに？

* 離乳は「自立への大切な一歩」

おっぱいからゆっくり離れるーそれが離乳
乳汁栄養しか口にできなかった赤ちゃんが親と同じように固形食物から栄養がとれるよう
少しずつ「食べる力」を育てていきます。

* 「その子のペース」に合わせよう

離乳に半年から1年かけるのは、赤ちゃんの摂食機能や消化機能の発達に合わせるため
です。

赤ちゃんは食べ物を消化吸収する力が未熟です。食べ物を分解するための消化酵素の
分泌も不十分。離乳が段階を追っているのはそのためです。食べる量や体重が気になる
かもしれませんが、こうした発達には個人差があるので、「その子のペース」を見極める
ことが大事です。発達段階に合ったものを用意することで、次のステップへの発達を
促します。

* 「食べる力」は「生きる力」

食べることを通じて赤ちゃんは体と心の両方を育てていきます。
離乳を進めていく中で、「食べ物をかむ力」「飲み込む力」「消化吸収する力」が育つのは
もちろんのこと、「目や耳、手足の機能」、そして「食べたいという心」も離乳とともに
発達していきます。味覚を感じる力も離乳期から発達し始め、いろいろな食材を体験させ
てあげることで、「食べる喜び」を広げます。また、家族と一緒に食事をするので「食
べるって楽しい」「自分で食べたい」という意欲や好奇心も育ってきます。

～ 「食べる力」を育てるコツ ～

- ① 赤ちゃんの発達に合わせて形態を変えましょう
- ② 「いきなり」ではなく「少しずつ・何回も」
- ③ 家族と一緒に楽しく食事をしましょう



はじめるにあたって

子どもの食べる機能は、乳汁を吸うことから、食べ物をかみつぶして飲み込むことへと発達していきます。食べることでできる食品の量や種類が少しずつ増え、メニューや調理の形態も変化していきます。また、食べる行動は徐々に自立へと向かっていきます。

*離乳の開始時期

生後5～6ヵ月くらいになり、「食べたがっているサイン」が出てきたら始めましょう。

- ・首がしっかりすわっている
- ・支えると座ることができる
- ・食べ物に興味を示す（食べている人の口をじーっと見る、よだれがでるなど）
- ・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 など

*赤ちゃんが楽しく食べるお手伝い

- ・家族で食卓を囲む
- ・抱っこして食べさせる（食べる姿勢）
- ・「おいしいね」「これは〇〇だよ」と、語りかけながら

*離乳にあたって気をつけたいこと

果汁

離乳食開始前に果汁は与えません。
離乳食開始前の子どもにとって、
最適な栄養源は母乳または育児用
ミルクです。

イオン飲料

授乳期・離乳期を通して必要
ありません。
医師の指示が必要な場合が
あります。

はちみつ

1歳を過ぎるまでは与えません。
乳児ボツリヌス症を引き起こす
ことがあります。

*フォローアップミルク

フォローアップミルクは、母乳代替食品ではありません。離乳が順調に進んでいる場合は、あげる必要はありません。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用しましょう。



離乳食・幼児食の時期に控えたい食品

< 1歳頃まで控えたい食品 >

- ①牛乳 …飲み物としては1歳以降から。1歳前でも調理で加熱して使うのは◎
- ②はちみつ…乳児ポツリヌス症予防のため、抵抗力がつく1歳以降に

乳児ポツリヌス症とは、1歳未満の乳児が、芽胞として存在しているポツリヌス菌を摂取し当該芽胞が消化管内で発芽、増殖し、産生された毒素により発症するもの。

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

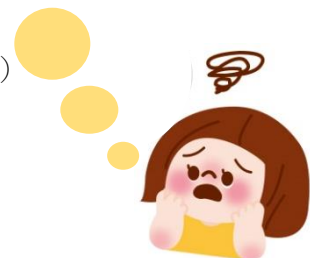
1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ポツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ポツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>

< 離乳食・幼児食の時期に控えたい食品 >

- ①生もの（刺し身、生卵など）
- ②のどに詰まらせる危険があるもの（もち、こんにゃくなど）
- ③気管に入る危険があるもの（いりごま、ナッツ類など）
- ④食物アレルギーの心配があるもの（生卵、そば、さば、えび、かになど）
- ⑤塩分の多いもの（漬け物、佃煮、スナック菓子、冷凍食品など）
- ⑥添加物が多いもの（カップめんなど）
- ⑦油脂が多いもの（マヨネーズ、カレールー、ドレッシング、マーガリンなど）
- ⑧甘みの強いもの（市販のお菓子、炭酸飲料などジュース類）
- ⑨カフェインを多く含むもの（コーヒー、紅茶、ウーロン茶など）
- ⑩刺激の強いもの（こしょう、わさび、からし、ソースなど）



生後5～6か月

離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れていく時期です。お子さんの様子を見ながら焦らず少しずつ進めていきましょう。

*離乳の開始は“おもゆ”から ～はじめてお口に入りたいもの～

- ・おもゆ … まずはスプーンひとさじから ※作り方は8ページをご覧ください。
- ・野菜スープ… 味付け（調味料）は必要ありません。素材の味を生かしましょう。

<おもゆから始める理由>

- 材料のお米は…
- 穀類の中でもアレルギー反応が起こりにくい
 - 日本人の主食なので親しみやすい
 - お米の甘み・うま味は赤ちゃんにも受け入れやすい

<進め方のめやす>

★ママから多い質問18ページをご覧ください。

	1週目	2週目	3～4週目	5週目～
品数	1種類	2種類	2～3種類	3種類
組み合わせ	糖質	糖質+ ビタミン類	糖質+ビタミン類+たんぱく質	
献立	おもゆ	10倍粥+ 野菜スープや 野菜をすりつぶ したもの	10倍粥+ 野菜をすりつぶしたもの+ つぶした豆腐・白身魚・固くゆでた 卵黄など	
1回に食べる 量の目安	小さじ1～3	小さじ5～6	小さじ10～15	
食べる回数（1日）	1回			2回

*新しい食材を試すときはひとさじから。1種類ずつ増やしていきましょう。

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きましょう。

*栄養は母乳やミルクが中心です。

離乳食の後は好きなだけ

母乳やミルクを飲ませてあげましょう。



ママの食事は大丈夫？

離乳食は将来、大人と同じものを食べるための練習です。

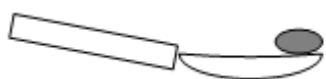
この機会に大人の食事も振り返ってみましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べることが大切です。

*食べさせ方

★ママから多い質問 18 ページをご覧ください。

スプーンは、口当たりがやさしく、先端が丸くて深みのない平らなものがおすすめ。サイズは赤ちゃんのお口より小さいものを。食べ物を取り込む練習がしやすいです。



スプーンの先に、子どもの口の大きさを考えた分量をのせます。

- ② 抱っこします（子どもの食べる姿勢のお手伝い）。笑顔で声をかけながら。
- ② スプーンの先に離乳食をのせます。
- ③ スプーン先端を下唇に触れます。子どもが目で見える下から口元に運んであげましょう。
- ④ 上唇が閉じるのを確認します。
- ⑤ スプーンをゆっくり水平に引き抜きます。

<ポイント>

- ・スプーンを上唇にこすりつけない…上唇の機能の発達に影響が出てくる場合があります。
- ・スプーンを口の奥に入れすぎない
 - …食べ物を一番味の感じる舌の先におかないと、味を感じにくいです。
 - また、スプーンを奥に入れすぎるのは危険です。

*お口の習慣

赤ちゃんが、口に手を運び指なめ、指遊びを始めたら、大人が抱っこして赤ちゃんに歯ブラシを持たせてみましょう。抱っこの中で歯ブラシを持たせることで、安全にできること、その後の離乳食や歯磨きのかかわりにスムーズに移れます。

そのときに出てくるよだれ（=だ液）は、口の中を清潔にするはたらきをしてくれます。歯ブラシを終わりにするタイミングも大切です。水飲みなどをして切り替えて終わりにしましょう。

*離乳食の冷凍保存について

- まとめて作ったものは製氷皿等に入れて密閉冷凍保存し、1回分毎に電子レンジで加熱して食べさせます。

※このとき、中途半端な加熱や温めすぎには気を付けましょう。

味見をして温度を確かめてから食べさせてください。

※解凍後残ったものを再凍結すると、細菌が繁殖するので、必ず処分しましょう。

- 冷凍したものは1～2週間で使い切るようにしましょう。

※このとき、調理した日付や食品名を書いておくと分かりやすいです。



【おかゆの作り方】

〈お米から作るおもゆと 10 倍がゆ〉

《材 料》 米…4 分の 1 カップ 水…約 2 カップ半

- 《作り方》 ①4 分の 1 カップの米をとぐ。といだ米と水 2 カップ半を炊飯器に入れる。
②30 分ほど吸水させ、普通モードで炊く。
③炊き上がったら、おもゆと 10 倍がゆに分ける。

※炊き上がったものは、上ずみとご飯に分離しています。上ずみが「おもゆ」、沈んでいるご飯が「10 倍がゆ」です。そのままにしておくと、10 倍がゆがおもゆを吸ってしまうので、分けておきましょう。

〈ご飯から作る 10 倍がゆ〉

《材 料》 ご飯…大さじ 3 水…1 カップ

- 《作り方》 ①鍋にご飯大さじ 3 と水 1 カップを入れ、ご飯をほぐし、火にかける。
②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
③ときどき混ぜて、約 20 分煮る。火を止めて 7~8 分蒸らす。
④ごはん粒をすり潰してなめらかにする。



〈大人のご飯と同時に炊く 10 倍がゆ（炊飯器の場合）〉

《材 料》 米…大さじ 1 水…大さじ 10（約 150 c c）

- 《作り方》 ①高さのある耐熱容器（湯呑み等）に、といだお米大さじ 1 と水大さじ 10 を入れる。
②大人のご飯を炊く準備をした炊飯釜の真ん中に、①の湯呑みを入れる。
③30 分ほど吸水させ、普通モードで炊く。
④湯呑みの中は 10 倍がゆ、釜内は大人用ご飯が炊きあがる。

【野菜スープの作り方】

《材 料》 アクの強くない旬の野菜 と だし昆布

（玉ねぎ・白菜・キャベツ・大根・かぼちゃ・じゃがいも・人参など）

- 《作り方》 ①野菜はよく洗う。
②皮があるものはむいて、小さく切る。
③鍋にだし昆布を入れて、火にかける。
④沸騰直前にだし昆布を取り出し、野菜を入れて煮る。
⑤野菜の味がでたスープのみを飲ませる。

※塩やしょうゆなどの調味料で味付けはしなくてよいです。



～ ベビーフードの使い方を考えてみよう ～



メリット

- 単品で用いるほかに、手作りの離乳食と併せて使うと食品数、調理形態も豊かになります。
- 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りするときの参考になります。
- 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になります。

デメリット

- たくさんの食材を一度に使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくいです。
- ベビーフードだけで1食をそろえた場合、栄養などのバランスが取りにくい場合があります。
- 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、軟らかすぎることがあります。月齢で形態がいきなり変わるので、注意が必要です。

- ◆**子どもの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を。**
子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。
- ◆**離乳食を手づくりする際の参考に。**
ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手づくりする際の参考に。
- ◆**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与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味付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。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、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。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の利用も可能。
- ◆**料理や原材料が偏らないように。**
離乳が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。ベビーフードを利用するに当たっては、品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。
- ◆**開封後の保存には注意して。**
食べ残しや作りおきは与えない。乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。

～ 乳児用液体ミルクについて ～

平成30年より、乳児用液体ミルクが国内で製造・販売できることになりました。

◆液体ミルクとは

- ・液状の人工乳を容器に密封したもの。常温で保存できます。
- ・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ます。
- ・地震等の災害により断水・停電した場合でも、水・燃料等を使わず授乳することができます。→災害時の備えとしての活用が期待されています。

◆使用上の留意点

製品により、容器が紙パックや缶であったり、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することが必要です。

参考資料：授乳と離乳の支援ガイド（2019年改訂版）

生後 7～8 か月

1日1回の離乳食に慣れ、飲み込むだけからモグモグと口を動かせるようになったら2回食にします。1日2回にすることで、生活リズムも整ってきます。

「おいしいね」「これは〇〇だよ」などと声をかけながら、お口に運んであげましょう。

＊この時期の離乳食

○舌でつぶせる固さのものを与えましょう。

⇒ 親指と人さし指ではさんで簡単につぶれる固さ（絹ごし豆腐くらい）が目安です。お粥ならば、7倍粥～5倍粥くらいが目安です。

○母乳やミルク…母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与えましょう。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に3回程度与えましょう。

○離乳食に慣れてきたら、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事に行きましょう。



＊食べ方・食べさせ方

○食べ方は、舌、あごの動きが前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになります。

○食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ち、スプーンを抜きます（7ページをご覧ください。）。

＊母乳栄養と鉄分補給

○鉄やビタミンDを多く含む食品をとりましょう

⇒離乳食が進むと飲む乳の量も減りますので、鉄やビタミンDを多く含む食品を積極的にあげるよう、心がけましょう。（鉄：貧血予防、ビタミンD：くる病¹予防のため）

【鉄を多く含む食品】 レバー、赤身の肉・魚、小松菜、ほうれん草、納豆、ひじき など

【ビタミンDを多く含む食品】 しらす干し、サンマ、きのこ類 など

＊味付けについて ★ママから多い質問 18 ページをご覧ください。

食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。油脂類を使う場合も、少量の使用とします。だしは昆布やかつおぶしなど、天然のものを活用すると減塩にもつながります。

1 くる病：カルシウムやリンの低下により、骨基質の石灰化不全が起こる病態の総称。

主な症状はO脚で、そのほかに歩行開始の遅れや歩行異常がみられることがあります。

生後 9～11 か月

1日2回の離乳食が軌道に乗り、いろいろな種類の食べ物をモグモグと唇を閉じて食べられるようになったら3回食にします。食欲に応じて、離乳食の量を増やしましょう。

生活リズムを意識し、家族と食卓を囲み、一緒に食事をとりながら食べる楽しさの体験を増やしましょう。

*この時期の離乳食

- 歯ぐきでつぶせる固さのものを与えましょう。
⇒ 指で強く押してつぶれる固さ（バナナくらい）が目安です。
- お粥ならば、5倍粥くらいが目安です。全粥～軟飯まで個人差があります。
- 固形なら大きさは7～8mm→1cmくらいが目安です
- 母乳やミルク…離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えましょう。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。

*お口の発達と食べ方

- 舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになります。
- 口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向によっていく動きがみられます。
- よく食べるけど“丸飲み”になっていませんか？丸飲みになっているようであれば、固さや大きさ、一口量を変えて、様子を見てみましょう。

*手づかみ食べ ★ママから多い質問 19 ページをご覧ください。

生後9か月頃になると、赤ちゃんは自分でスプーンを持ったり、食べ物を触ったり、握ったりしがります。固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする意欲や行動につながっていきます。赤ちゃん用スプーンや手づかみしやすい食べ物も用意してあげましょう。



*間食（おやつ）と飲み物

- 虫歯の原因になるような、甘いお菓子や飲み物は控えましょう。
- ダラダラ食べにも注意しましょう。
- 水分補給は「水」「麦茶」など、甘くない飲み物がおすすめです。



※ジュースやイオン飲料など、甘い飲み物を飲むのが習慣にならないようにしましょう。むし歯の原因になります。

1歳～1歳6か月

口の動きは安定して、舌も自由にうごかせるようになります。
でも奥歯が出てこないうちはかむ力がまだまだ不十分。いろいろな食べ物を食べさせて、しっかりかむ習慣をつけましょう。そのためにも、手づかみ食べメニューを食事や間食に取り入れましょう。

1歳～1歳6か月は離乳の完了に近づく時期です。生活リズムを意識し、家族と食卓を囲み、一緒に食事を取りながら食べる楽しさの体験を増やしましょう。

*この時期の離乳食

- 歯ぐきでつぶせる固さ＝“歯ぐきで噛める”固さにしましょう。
- ご飯の固さは、軟らかめのご飯（ごはん1：水2）（米1：水3）」が目安です。
- だんだんと大人と同じものが食べられるようになりますが、かむ力と消化機能はまだ未熟です。固さや大きさは、その子のペースに合わせてみましょう。

*食事の回数と間食（おやつ）

- 食事は1日3回＋間食は1～2回
食事が3回になり、ミルクの量がだんだん減っていきます。
この時期の赤ちゃんは胃も小さいので少食になりがち…
運動量も増えるため、朝・昼・夕の食事だけではエネルギーや栄養が不足しがち…
食事にとりきれなかった栄養は、“間食”で補うことができます。
「間食」＝「第4、第5の食事」として、メニューを選びましょう。

<手づかみ食べしやすいメニュー>

- ・エネルギー 小さいおにぎり、サンドイッチ、フレンチトースト、蒸しパン、
いも類（ふかし芋、干しいもなど）、お好み焼き など
- ・ビタミン・ミネラル 野菜、果物
- カルシウムの補給に、牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズ等）
もおすすめてです。

市販のものであれば
甘くないもの
を選びましょう

*コップの練習と飲み物

- 1歳をすぎたら、コップで飲む練習をはじめましょう。
- 水分補給は「水」「麦茶」など、甘くない飲み物がおすすめてです。
※ジュースやイオン飲料など、甘い飲み物を飲むのが習慣にならないように
しましょう。むし歯の原因になります。



○1歳を過ぎると牛乳も飲めるようになります。カルシウム補給のためにも、間食で飲むのがおすすめです。ぜひコップで飲みましょう。

※初めて飲ませるときは温めてから。








※牛乳アレルギーのあるお子さんは様子を見ながらあげましょう。




＊主食・主菜・副菜をそろえましょう

母乳やミルクを飲む量がだんだん減ってくるので、『食事』から栄養をとることが大切です。

お子さんが好むものばかり食べさせるのではなく、いろいろな味や食感、香りの食材を体験させてあげることで、将来、美味しく食べられる食材の幅を広げることができます。

<1歳頃の食事の流れ>

朝食	間食①	昼食	間食②	夕食
	 +		 +	
				

-  : 食事
-  : 間食 (おやつ)
-  : 水分 (麦茶、牛乳)



- 〈大人の献立〉
- 主食 : 白米
 - 主菜① : 焼き魚
 - 主菜② : 卵焼き
 - 副菜 : ほうれん草のお浸し
 - 汁物 : 具だくさんのみそ汁

- 〈子どもの献立〉
- 主食 : 軟飯
 - 主菜① : 焼き魚のほぐし身
 - 主菜②+副菜 : ほうれん草入り卵焼き
 - 汁物 : 具だくさんのみそ汁

＊味付けについて

○特に塩分のとりすぎに注意しましょう。

<塩分の多い調味料> 塩、みそ、しょうゆ、ソースなど

<塩分の多い食品> ハムやソーセージ、ちくわ、はんぺんなどの加工食品
漬物、つくだ煮、ラーメンのスープなど

大人と同じ味付けの食事は、塩分のとりすぎにつながります。塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけたり、高血圧を引き起こす原因にもなるので、子どものときから“うす味”を心がけることが大切です。塩味は“依存性”があり、やめられなくなります。子どものときから濃い味に慣れないようにしましょう。

幼児食ってどんな食事？

1歳6か月頃に離乳食を卒業したら、あとは大人と同じ食事でも大丈夫だと思っていませんか。

離乳食の完了期を迎えたころの子どもは、まだ歯が全部生えそろっていないことも多いです。大人よりもかむ力や消化機能が未熟なため、すぐに大人と同じ味付けの食事にと体への負担が大きくなることがあります。子どもの成長に合わせた食事にしましょう。

＊消化・吸収機能に合わせた食事を

子どもは大人に比べて、まだ腎臓の機能が十分に達していないため、ナトリウム(塩分)をうまく体外へ排出することができません。うす味を心がけ、塩分は控えめにしましょう。

また、脂質(油脂)が多い食事だと、うまく消化ができないため、適量を心がけるようにしましょう。

1～2歳児の1日の摂取量の目安

塩

小さじ 約1/2杯
3.0～3.5g 未満



食パン8枚切り
1枚 約0.5g



かけうどん
1/2杯 約2.2g

油

小さじ1強
(5～8g)



ドレッシング
約1g 小さじ1



バター
約3g 小さじ1

＊食生活のポイント

1. 食事は時間を決めて(食事と食事の間隔は3～4時間くらいが目安です)
2. うす味を心がけましょう
3. 歯やあごの発達のためにも、かんで食べられるものをあげましょう
4. よく体を動かして、お腹がすくようにしましょう
5. 家族そろって食事を楽しみましょう

＊食事はバランスが大事

- ① 3度の食事と間食が基本
- ② 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ③ いろいろな調理法で(煮る・焼く・蒸すなど)
- ④ 市販品は手づくりと組み合わせましょう
唐揚げには、千切りキャベツを添えるなど



そろそろ箸にも挑戦!
お子さんが持ちたがれば
持たせてみましょう。

そしゃく 味覚と咀嚼の発達

＊「幼児食」は、食の嗜好を形成する時期

モノを見分ける力やことばを理解する力が高まる幼児期。この時期に積み重ねた食経験は、大人になってからの食の嗜好に大きな影響を与えます。調味料は控えめに、素材の持つ味を感じることでできる舌を育てていきましょう。



＊咀嚼機能の発達に合わせた食事を

奥歯でかむことを学習するのは1歳6か月頃～3歳の間といわれています。奥歯が生えそろうまでは、前歯で噛み切れて、歯ぐきで押しつぶせるくらいの固さのものをあげましょう。発達に合わない食事は、適切な咀嚼機能が身につかない可能性があります。

<工夫して食べさせたい食べ物>

- ◆生野菜（きゅうりやにんじんなど）や繊維の多い肉・野菜
- ◆まとまりにくいもの（ブロッコリー、ひき肉など）
- ◆弾力の強いもの（かまぼこ、こんにゃく、いか、たこなど）
- ◆丸くすべりやすいもの（豆、ミニトマトなど）
- ◆うすくはりつきやすいもの（のり、わかめ、青菜類）

わたしの一口大に合わせて
くれると嬉しいな



間食（おやつ）の基本

＊「食事」と「間食（おやつ）」の関係

子どもに必要なエネルギーや栄養素は、体重1kgあたりで大人の2～3倍もあります。しかし、胃が小さく、3回の食事では必要な栄養素を全部とりきれないため、間食（おやつ）が必要になります。間食（おやつ）＝“第4、第5の食事”と考えて、不足しがちなビタミン・ミネラル補給になる野菜や果物を使ったものや、エネルギー補給になるいも類やおにぎりなど主食素材、カルシウム補給になる牛乳やチーズがおすすめです。

＊間食のポイント

- ・食事に影響しない量にする
- ・量をきめて食べる
- ・もうすぐ食事の時はがまんさせる
- ・水分も取り入れる
- ・時間を決めて1日1～2回 ※食事とは2時間くらい間をあけましょう。



＊スナック菓子はなぜあまり与えていけないの？

→スナック菓子は分量が少なく、カロリーが高いです。
















食べてはダメだというわけではありませんが、分量を考えてあげることが大切です。

例えば、飲み物と果物などを一緒にだしてあげると、スナック菓子の食べ過ぎを防ぐことができます。

例) 牛乳コップ1杯とりんご1/4個とポテトチップス1/4袋 など



＊おすすめの間食

..... 100kcal以内のおやつ					
	ぶどうパン(40g)		とうもろこし 中1本(100kcal)		牛乳(150cc) コップ1杯(90kcal)
	ふかし芋(さつま) 中1/2本(100kcal)		トマト(200g) 中1個(32kcal)		ドーナツ 1/2個(80kcal)
	ふかし芋(ポテト) 中1個(100kcal)		梨 1/2個(60kcal)		チーズ(30g) 1切(100kcal)
	みかん 中1個(80kcal)		りんご		ホットケーキ (みつなし) 中1枚(80kcal)
	バナナ 中1本(80kcal)		いちご 1/4パック(30kcal)		かぼちゃ ひと口大2個 (60kcal)

食物アレルギー

*食物アレルギーとは

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のことをいいます。乳児期に最も多く、成長とともに緩解する場合があります。

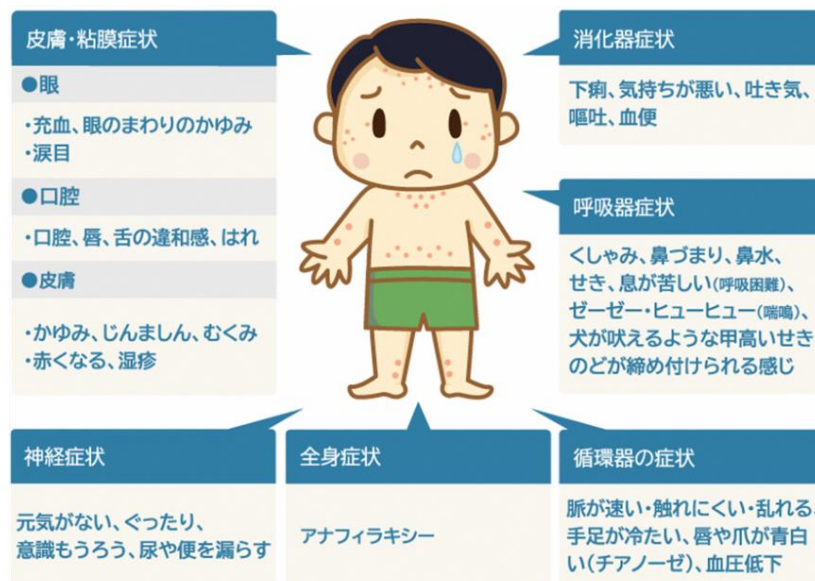
*アレルゲンとなる主な食材

アレルギーの原因食物をアレルゲンといいます。乳幼児の食物アレルギーの原因食物は、**鶏卵・牛乳・小麦**が多く、3大アレルゲンと呼ばれています。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。

また、注意が必要な原材料(=特定原材料)として卵・小麦・乳・そば・落花生・かに・えびの7品目に加え、「くるみ」が2025年4月から表示が義務付けられます。
栄養成分表示を確認してから食べさせましょう。



*食物アレルギーの症状



*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か月頃から離乳を始めましょう。

離乳を進めるに当たり、子どもの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に、必ず医師の診断に基づいて進める必要があります。

参考資料：授乳と離乳の支援ガイド(2019年改訂版)

ママから多い質問

Q1 おかゆの次に食べさせる食材は何がいいの？

A1 アクの少ない野菜がおすすめです。



赤ちゃんが苦手な苦味のもととなるアクが少なく、飲み込みやすいトロトロ状に調理できる「にんじん」や「かぶ」、「かぼちゃ」など。裏ごしして繊維を除けば、「キャベツ」などの葉もの野菜も使えます。

Q2 スプーンを近づけると口をあけてはくれますが、うまく飲み込めないのか、べえーと出してしまいます。どうしたらいい？

A2 「べえー」と出されると「きれいなのかな？」と悩んでしまいますよね。でも赤ちゃんは、何度でも試して、食べられるようになります。



離乳食を始めたばかりの赤ちゃんは、口をうまく閉じることができないため、ご飯が口からこぼれるのは普通のことです。嫌がらなければ、スプーンで受けて、再びお口に運んであげましょう。練習することで、だんだん上手にゴックンができるようになります。

Q3 味つけに調味料を使っていいのはいつから？



A3 味見をして、もの足りなく感じることもあると思います。ごく少量を7か月頃から使いましょう。

塩分は、未熟な赤ちゃんの内臓に大きな負担をかけてしまうため、5～6か月は、味つけせず素材の味を生かします。7か月頃からはごく少量の調味料なら使うことができます。大人が味見をして味があるかないかの、ごくうす味が基本です。

Q4 遊び食べをしてしまって、食事がなかなかすすみません。

A4 まず空腹かどうか確認しましょう。



子どもはお付き合いで食べたりしません。遊びに夢中で食事に集中できていないときは、「ごちそうさましていいかな」と声をかけ、時間を決めて片づけるのも◎。

Q5 手や床が汚れるので、手づかみ食べさせたくありません。

A5 手づかみ食べは子どもの発育・発達に必要です。



せっかくきれいにしたのに汚されるのはイヤですよね。しかし、手づかみ食べは子どもの発育・発達にとって積極的にさせたいものです。床に新聞紙を敷くなど片付けが簡単なようにしておきましょう。

子どもは食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験します。それが食べ物への関心につながり、自分の意志で食べようという行動につながります。手づかみ食べで前歯でかみ取る練習することで「一口量」も覚え、やがてスプーンやフォークなどの道具使うようになって、自分で食べる準備をしていくのです。

Q6 離乳期の水分補給って何をあげればいいの？

A6 離乳食開始前までは、母乳や育児用ミルクのみで十分。
必要なときは、「湯冷まし」をあげてみましょう。

離乳食が食べられるようになると、母乳や育児用ミルクを飲む量が少しずつ減ってきます。うんちの回数が減るお子さんもいるでしょう。便秘予防のためにも、水分補給は大切にしたいですね。また、離乳食を食べたあとに湯冷ましを飲むことで、お口の中がさっぱりします。

母乳や育児用ミルク以外で水分補給をするときは、甘みのあるものやエネルギーが高いものを与えないようにしましょう。湯冷まし以外では「麦茶」も飲むことができます。ベビー用麦茶にこだわる必要はありません。大人用に作った麦茶を、湯冷まして薄めることで飲むことができます。そのときは水出しではなく、沸騰させたお湯で煮出した麦茶を使いましょう。





離乳食ガイド

初版 令和2年4月発行

改正 令和6年4月発行

発行 二本松市役所保健福祉部こども家庭課

〒969-1404 福島県二本松市油井字砂田101番地
安達保健福祉センター

電話番号 0243-55-5110 / FAX 0243-23-1714