



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。

時期	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	「食品の開始時期」と「1回量」の目安				食べる機能を育てる			
	時間	リズム量		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	食べる機能のステップアップ	離乳食の形態		
離乳食開始前 4か月	6 8 10 12 14 16 18 20 22	乳180~200cc 授乳の間をあけて空腹・満腹の感覚を育てる	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	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	調味料	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	
離乳食開始 5~6か月頃 前期 1日1回食		乳1日950cc 6か月から、乳のみでは貧血になりやすい		つぶしがゆ (10倍がゆ)	野菜	絹ごし豆腐 白身魚 しらす 卵 固ゆで卵黄		つかわない	舌、あごが上下に動く	つぶしてゴックン 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる	舌でつぶせるかたさ
7~8か月頃 中期 1日2回食		離乳食80~100cc (子ども茶碗1/2) 乳1日800cc 乳120~100cc		全がゆ そうめんうどん	果物 海そう	沖縄豆腐 納豆 赤身魚 全卵	無糖ヨーグルト		舌が横にも動く	かみかみゴックン 歯ぐきでつぶすことができるようになる	歯ぐきでつぶせるかたさ
9~11か月頃 後期 1日3回食		離乳食150cc (子ども茶碗3/4) 乳1日600cc 乳50cc		全がゆ~軟飯 油 (少量)	野菜など20~30g	豆腐なら 30~40g 魚なら 10~15g 卵なら 全卵1/3 肉なら 10~15g 乳製品なら 50~70g		1日1g塩・しょうゆ	前歯がかみあう。(手づかみ食べでひと口量を学ぶ)		歯ぐきでかめるかたさ
1歳~1歳半頃 完了期 幼児食へ		離乳食70% 乳・牛乳30%		軟飯~ご飯 沖縄そば	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 乳製品なら 100g	牛乳 チーズ				

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) おかゆ	体の調子を整える (ビタミン) 野菜	からだをつくる (たんぱく質) 豆腐・魚・卵・肉
5～6か月頃 前期 1日1回食 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。
7～8か月頃 中期 1日2回食 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おかゆにのせて、 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
9～11か月頃 後期 1日3回食 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 赤身魚 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。
1歳～1歳半頃 完了期 1日3回食 歯ぐきでかめる かたさ	 軟飯～ご飯	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

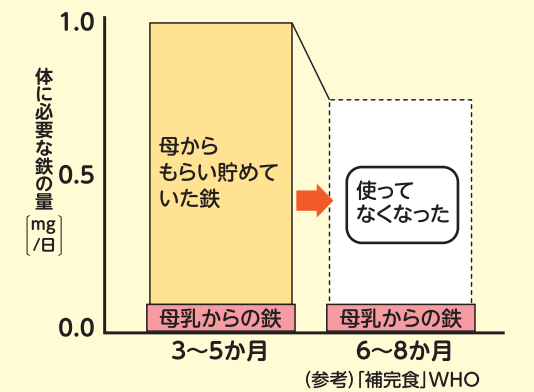
※耐熱容器を使用します。また家庭で使用しているレンジのWによって加熱時間が異なります。途中で様子を見ながら、水分や加熱時間調整をお願いします。(資料レシピは700Wレンジ使用)

成長期に必要な鉄分・たんぱく質

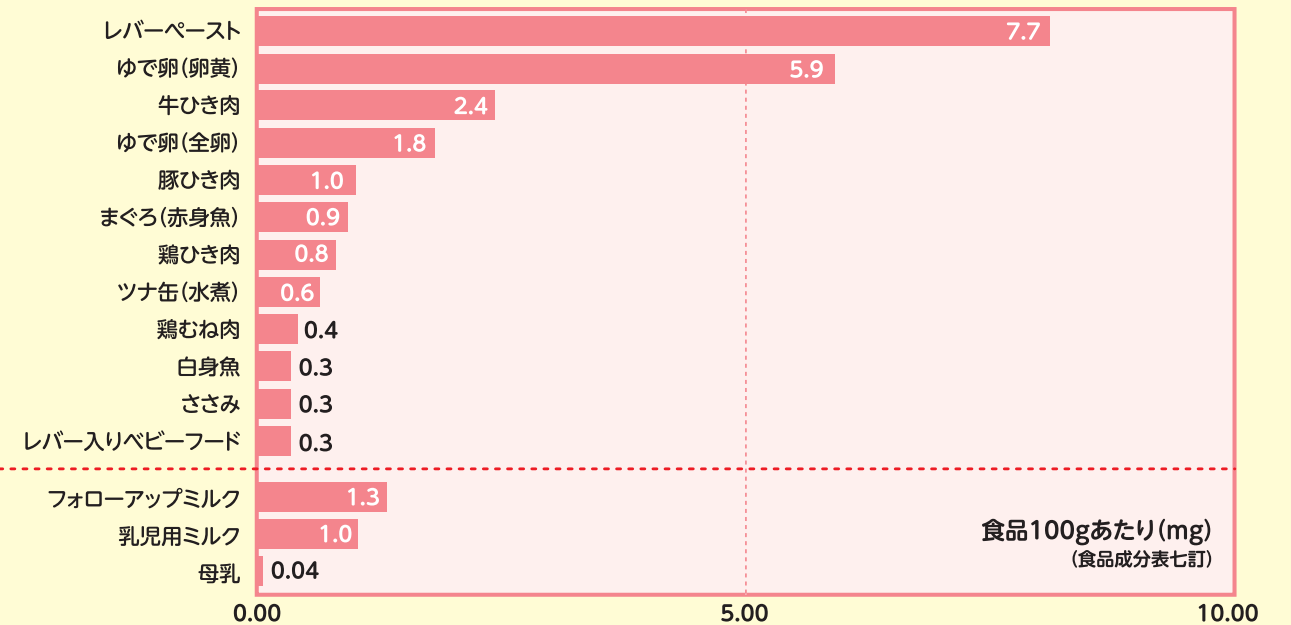
～からだをつくる大切な栄養素～

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



離乳食ですべ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

できあがり♪

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

9か月頃・後期
豚ひき肉をつかったレシピ

できあがり♪

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

