

主に5～6か月むけ



認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる
東京都日野市受託事業

離乳食講座

ステップ1

これから離乳食を始める方へ

離乳食講座の流れ



講義

資料に沿って離乳食の進め方について説明します。

実演・試食

質疑応答

小グループ（4人1グループ）に講師が1名つき、実演、試食、質疑応答を行います。

5～6か月頃の離乳食 10倍がゆ 白身魚ペーストの見本品を配布します。

アンケート記入

アンケートを記入いただき、終了となります。

おいしく 楽しく ~赤ちゃんのペースに合わせて~

食べる意欲・
食べる楽しみ
を育む。

いろいろな味や
香りを少しずつ
経験していく。

成長のための
栄養を摂る。

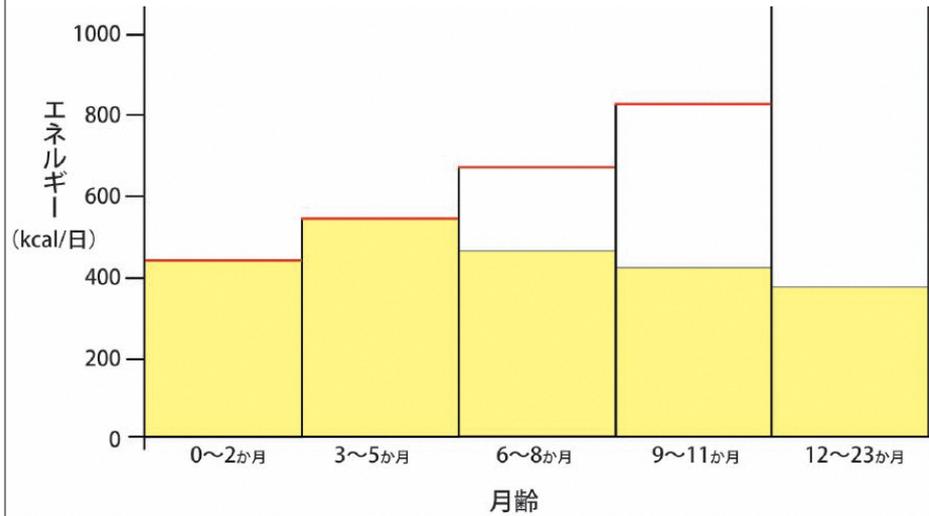
固形物を
食べられるように
なるための練習。

生活リズム
を整える。

離乳とは

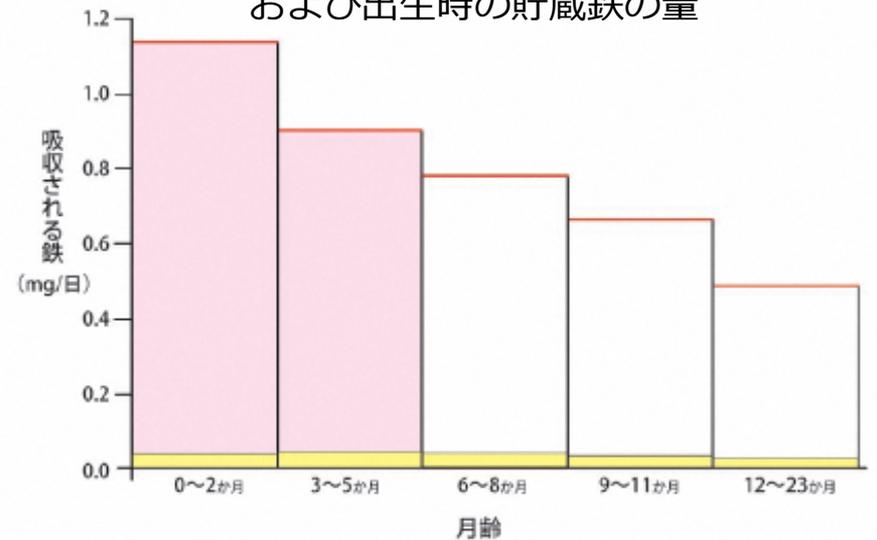
成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、母乳や育児用ミルクから幼児食に移行する過程です。

エネルギー必要量と母乳から得られる量



- エネルギーの「差」
- 母乳から得られるエネルギー

吸収される鉄の必要量と母乳から得られる量
および出生時の貯蔵鉄の量



- 鉄の「差」
- 出生時の貯蔵鉄
- 母乳から得られる鉄

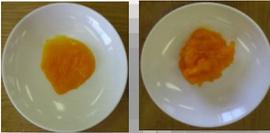
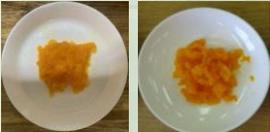
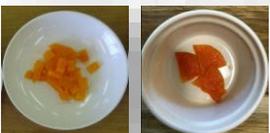
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66389/2/WHO_NHD_00.1_ipn.pdf

食べ方の成長

動画はこちら



YouTube 日本歯科医師会公式チャンネル
日歯8020テレビ 0歳児からの食べる機能 (1)

| 月齢 | 舌などの動き | 食べ方 | かたさの目安 | 例 |
|---------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| 0～4か月 | | 口に入ってきたものを強く吸う反射により母乳や育児用ミルクが飲める。 | 液体 | |
| 5～6か月 | 舌を 前後 に動かす。 | 舌で食べ物を前の方から後ろに送りこみ、唇を閉じて飲み込む。 | なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状～ヨーグルト状 |  |
| 7～8か月 | 舌を前後・ 上下 に動かす。 | 舌で食べ物を上あご（口の中の上側の部分）に押しあててつぶして食べる。 | 舌でつぶせるかたさ 豆腐程度のかたさ |  |
| 9～11か月 | 舌を前後・上下・ 左右 に動かす。 | 舌で食べものを右や左の片方の歯ぐきに寄せて、歯ぐきですりつぶして食べる。 | 歯ぐきでつぶせるかたさ バナナくらいのやわらかさ |  |
| 12～18か月 | 上下の前歯が生えそろおう。 奥歯も生え始める。 | 前歯でひと口量に調節してかじり取り、奥の歯ぐきでつぶして食べる。 | 歯ぐきでかみつぶせるかたさ 肉団子くらいのやわらかさ |  |

離乳食を進めるのに必要なもの

調理器具



すり鉢・すりこぎ



裏ごし器



おろし金



キッチンバサミ



【仕上げ用】と肉、魚などの生の食材を切る【下処理用】に分けると衛生的です。

器の中で食べやすい大きさにカットします。



製氷皿



小分け袋



密閉容器

スプーン

離乳食用のスプーンを用意しましょう。全体的に小ぶりで横幅が小さく、くぼみが浅いものがよいでしょう。離乳食用スプーン1杯は小さじスプーン1/3程度の量です。



離乳食用 小さじ用

食器

赤ちゃん用に販売されている割れにくい耐熱性の食器が便利ですが、大人と同じものを使ってもよいです。

食事用スタイ・手拭きタオル

食事用スタイと手拭きタオルを用意しましょう。スタイの素材によってはお子さんが嫌がる場合もあるので、合うものを選びましょう。



～調理器具や食器はよく洗って乾燥させてから使用しましょう。～

5～6か月頃から　～はじめてみましょう～

はじめるタイミングの目安

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- 支えてあげると座れる。
- 食べ物に興味を示す
例) 口をもぐもぐさせる、よだれを流して食べたそうなそぶりをする。
大人が食べる様子を見て欲しそうな仕草をする。
- 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。(哺乳反射の減弱)
※哺乳反射が残っている場合は、離乳食をすぐに出してしまうこともあります。
その場合は、1週間ぐらい経ってから様子を見ながらはじめてみましょう。

1回食の進め方

量・内容

離乳食用スプーン1さじからはじめます。赤ちゃんの食べ具合と便の様子を見ながら少しずつ量を増やしていきます。

この時期は離乳食に慣れていくことが大切です。思うように食べなくても焦らず、赤ちゃんのペースで進めましょう。

食事時間

授乳時間のどこか1回を離乳食+授乳の時間にしましょう。

医療機関の開いている午前中がおすすです。離乳食を始めて1か月くらい経ち離乳食に慣れてきているようであれば2回食にすすめます。

授乳・ミルク

この時期の栄養のほとんどは母乳やミルクです。

離乳食後には飲みたいだけあげましょう。

離乳初期（5～6か月）のポイント

便

初めの頃は便がゆるんだり、1～2回便の回数が増えることもあります。
トマトの赤やかぼちゃの黄色など食べ物の色が便に出ますが、元気であれば心配はいりません。

水分補給

基本的には母乳やミルク、離乳食からの水分で十分ですが、お出かけやお風呂上りなどの汗ばむときに水分補給をしてあげてもよいでしょう。あげても飲まない場合は無理にあげる必要はありません。

ジュースや果汁、イオン飲料（スポーツドリンク）は肥満や虫歯、食欲低下の原因になるので、母乳・ミルク以外の普段の水分補給は湯冷ましや麦茶にしましょう。

味つけ・調味料

調味料はまだ使用しません。食材そのものの味や香りを体験することが大切です。
昆布のだしや野菜スープなどを使うと風味や旨味が出て食べやすくなります。

注意点

- はちみつや、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。
- 牛乳は5～6か月では使用できません。加熱した牛乳は7～8か月頃からスープやパンがゆなどの料理に使用できますが、そのまま飲むのことができるのは1歳以降です。
- 食品は新鮮なものを選び、調理したものはすぐに食べさせ、残さないようにしましょう。

離乳食の衛生的な取り扱いについての動画はこちら



姿勢・離乳食の食べさせ方

姿勢

5～6か月頃は腰が座っておらず、
支えがないと座ることができません。

初めの頃は抱っこでひざに抱き、
上体を少し後ろに傾けます。



食べさせ方

①スプーンにのせる量は半分を目安とします。



②『ごはんだよ。おいしそうだね』などの
声かけをし、下唇にスプーンをのせます。

③赤ちゃんが自分で上唇を下げて食べ物を取り込
んだらスプーンを水平に抜きます。

④飲み込んだことを確認してから次の一口をあげ
ましょう。

自分で離乳食を口の中に取り込む練習の時期です。
スプーンを口の奥まで入れたり、上唇や上あごに
こすりつけて引き抜いたりしないようにしましょう。



1週～4週の進め方 (例)

| | 内容 | 量の目安 (例) |
|-----|--------------------|---|
| 1週目 | <u>おかゆ</u> | 離乳食用スプーン1さじ～離乳食用スプーン3さじ (小さじ1)程度 (例) 1日目: 1さじ 2日目: 1さじ 3日目: 2さじ 7日目: 3さじ |
| 2週目 | おかゆ+ <u>野菜or芋類</u> | おかゆ: 小さじ1～小さじ2 野菜・芋類: 小さじ1～小さじ2 |
| 3週目 | おかゆ+野菜or芋類 | おかゆ: 小さじ2～小さじ3 野菜・芋類: 小さじ2～小さじ3 |
| 4週目 | おかゆ+野菜or芋類 | おかゆ: 小さじ3 野菜・芋類: 小さじ3 |

※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

5週～8週の進め方 (例)

| | 内容 | 量の目安 (例) |
|-----|--------------------------------|--|
| 5週目 | おかゆ+野菜or芋類+ <u>たんぱく質性食品</u> | おかゆ：小さじ3→小さじ4 野菜・芋類：小さじ3 たんぱく質性食品：離乳食用スプーン1さじから始めて 小さじ1 |
| 6週目 | おかゆ+野菜or芋類+ <u>たんぱく質性食品</u> | おかゆ：小さじ4 野菜・芋類：小さじ4 たんぱく質性食品：小さじ1 |
| 7週目 | おかゆ+野菜or芋類+ <u>たんぱく質性食品</u> | おかゆ：小さじ4 野菜・芋類：小さじ4 たんぱく質性食品：小さじ1 |
| 8週目 | おかゆ+野菜or芋類+ <u>たんぱく質性食品</u> | おかゆ：小さじ4 野菜・芋類：小さじ4 たんぱく質性食品：小さじ2 |

たんぱく質性食品は豆腐や白身魚からあげましょう。
卵黄は豆腐や白身魚に慣れてきたら様子を見て、耳かき1杯程度からあげます。

※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

離乳初期 1回あたりの目安量

| | 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 |
|-------------|--|------------------|-------------------|---------------------|
| I 穀類 | <ul style="list-style-type: none"> ●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50～80g | 全がゆ90g～ 軟飯80g | 軟飯90g～ ごはん80g |
| II 野菜 果物 | | 20～30g | 30～40g | 40～50g |
| III 魚 | | 10～15g | 15g | 15～20g |
| 又は 肉 | | 10～15g | 15g | 15～20g |
| 又は 豆腐 | | 30～40g | 45g | 50～55g |
| 又は卵 | | 卵黄1個～全卵 1/3個 | 全卵1/2個 | 全卵1/2～2/3個 |
| 又は乳製品 | | 50～70g | 80g | 100g |

- 赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう。
- 思うように進まないこともあります。毎日離乳食（舌ざわりや味）を経験し、離乳食に慣れていくことが大切です。

離乳初期 5～6か月頃の食品の使い方

| 米 | パン | 芋 | 麺類 | 野菜 | 果物 | 魚 | 大豆製品 | 卵 | 乳製品 |
|--|---|--|--|---|---|--|---|--|-----|
| 白米 | 食パン | じゃが芋 さつま芋 | うどん そうめん | 茹でて 軟らかく なる野菜 | 季節の果物 | たい ひらめ かれい しらす | 豆腐 きな粉 | 卵黄 | |
| 10倍がゆの 作り方の 動画は こちら  | はちみつ、 乳、卵が 入っていないものを選びます。 | | よく茹でて 塩分を落と して使いま す。 | 初めはかぼ ちゃ、かぶ、 にんじん、 トマトなど がおすすめ です。トマ トは湯むき し、種を除 いて使いま す。 | バナナは 糖質を多く 含むので、 与えすぎに 注意します。 | 脂肪が少な く、やわら かな白身魚 を使います。 しらすは塩 抜きします。 | 必ず加熱し てから使い ます。 | 固ゆでした 黄身を少量 (耳かき1杯 程度)から 始めます。 | |
| 10倍がゆを 炊き、米粒 を裏ごし、 すりつぶし します。 | 細かく ちぎった 食パンに、 育児用ミル ク、スープ を加えて 作ります。 | 茹でて熱い うちにつぶ し、ゆで汁 でのばしま す。 | 茹でてから よく水洗い をしだし汁 で煮込み、 すりつぶし ます。 | 軟らかく茹 でてから すりつぶし ます。 ほうれん草 の葉先、 キャベツ白 菜、ブロッ コリー(つ ぼみ部分) 玉ねぎなど も使えます。 | すりおろし たり、つぶ したりして 使います。 | 茹でてから、 よくつぶし、 かゆや野菜 と混ぜたり、 とろみをつ けます。 白身魚の 調理方法の 動画は こちら  | 豆腐は茹で てからすり つぶします。 きな粉は米 がゆ、じゃ が芋に加え て使います。 | 卵を固ゆで し、卵黄の みをほぐし ておかゆな どに混ぜま す。 卵の調理方法 の動画はこち ら  | |

食物アレルギーについて

進め方のポイント

①自己判断で与える時期を遅らせない

食物アレルギーを心配して、食物アレルギーの原因となりやすい食材を与える時期を遅らせても、予防の効果があるという科学的根拠はないとされています。

(2019年厚生労働省策定の「授乳・離乳の支援ガイドより」)

②初めて食べるものは少量から 医療機関が受診できる時間に

初めての食品はお子さんが体調がよい時に1種類ずつ、離乳食用スプーンで1さじからあげましょう。

アレルギー反応が起こった場合を考え、医療機関に受診が可能な時間にあげましょう。

食物アレルギーについて

東京都アレルギー情報navi
アレルギーの情報が確認できます。



進め方のポイント

③症状が出たら自己判断せずに受診を

食事後に皮膚症状（かゆみ・じんましん・赤くなる）顔面症状（充血、目のかゆみ、唇の腫れ・鼻水など）、呼吸器症状（咳・声がかすれる）や消化器症状（嘔吐、下痢）や全身症状（元気がない、ぐったりしている）など、いつもと様子が違う場合には必ず医療機関を受診しましょう。

食べた時間・食べたもの・量・症状が現れた時間を記録しておくといいでしょう。

④食物除去は医師の指示に基づいて

食物アレルギーと診断された場合は、医師の判断に基づいて食物除去を行いましょう。

【5～6か月】よくある質問

- 食器や洗剤は大人と同じものを使用してもよいでしょうか？
- 離乳食はどの程度の温度まで冷ましたらよいでしょうか？
- 卵は初期からあげても大丈夫でしょうか？
- ベビーフードを食べさせてもいいですか？ ...など

上記のようなよくある質問を日野市HPに掲載しております。

【5～6か月】よくある質問



調理形態について（5～6か月頃の目安）

とろとろのポタージュ状やヨーグルトくらいの固さが目安です。

食べ方

舌とあごを前後に動かす・唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく時期です。

形状

口に入ったらそのまま飲み込める、なめらかに裏ごししたものやすりつぶしたペースト状のものを用意します。

| 裏ごし | すりつぶし |
|--|--|
|  |  |

調理方法

やわらかくゆでたものをなめらかなペースト状に仕上げます

裏ごし器でなめらかにする

繊維のある野菜などをなめらかにするのにおすすめの調理法です。
離乳食の進み具合によって湯・水・だしを加えて仕上げます。



すり鉢・すりこぎで、すりつぶす

すり鉢で軽くたたくようにつぶします。
慣れてきたら少しずつつぶし方を粗くしたり水分量を調節します。



※おかゆや芋類は力いっぱい押し付けながら回してつぶすと粘りが出て
食べづらくなるので注意しましょう。

試食品紹介

①10倍がゆ

裏ごし器などを使用して
なめらかに仕上げます。



【材料・作り方】



②白身魚ペースト

【材料】

白身魚刺身（鯛など） 1切れ



【作り方】

- ①魚を沸騰した湯に入れ、しっかり火を通す。
- ②①にお湯やゆで汁を少しずつ加えながら、なめらかになるまですりつぶす。

ポイント

食べ具合に合わせてつぶし方を変える
粒がないものに慣れてきたらお子さんの
食べ具合に合わせてつぶし方を少しずつ
粗くしていきます。

ポイント

食べやすくする

- ・そのままではパサつきがあり食べづらそうなときは、芋や野菜に混ぜる、おかゆに混ぜる、水溶き片栗粉でとろみをつけるなど工夫すると食べやすくなります。
- ・昆布だしを入れることで、風味や旨味が加わり食べやすくなります。

～昆布だしの作り方～

【材料】

水 2カップ
昆布 3×3cm

【作り方】

- ①ふきんで昆布の汚れをとり、はさみで切れ目を入れる。
- ②昆布と水を鍋に入れ、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。