

主に7～8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2

離乳食をはじめてみていろいろ疑問を解決したい方へ

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（3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。

試食は7～8か月頃の離乳食 ツナと野菜のおじや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。

2回食の進め方

2回食にするタイミング

離乳食を始めて1カ月くらい経った頃、おかゆを「ごっくん」と飲み込むことが上手になっているかどうか見てみましょう。舌で押し出してしまい、食べるのを嫌がるようなら、まだ1回食でもよいかもしれません。

離乳食に慣れてきているようであれば2回食にし、生活リズムをつけていきましょう。

量・内容

毎食同じ量を食べていなくても2回食に進めて問題ありません。2回食開始直後はどちらかの食事を少なめにすると赤ちゃんの負担にならないのでよいでしょう。

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。

食事時間

早朝や午後8時以降は避け、1回目の離乳食との間が4時間程度空いていれば、どの時間帯でもよいでしょう。

できるだけ毎日同じ時間帯に食べさせて、食事の時間にお腹が空くリズムを作っていきましょう。

例.10時と14時 10時と18時など

授乳・ミルク

この時期の栄養のほとんどはまだ母乳やミルクです。

離乳食後には飲みたいだけあげましょう。

離乳中期（7～8か月）のポイント

味つけ・調味料

離乳期は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、かつおぶし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。
調味料は8か月頃から味噌・醤油・塩などを少量使うことができますが風味程度にしましょう。
※味付けしなくても食べられる場合は調味料を使わなくてもよいでしょう。

水分補給

基本的には母乳やミルク、離乳食からの水分のみで十分ですが、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。

注意点

- はちみつ、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。
- 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。

「おいしく」「楽しく」を基本に赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

離乳中期（7～8か月頃）の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50～80 g	全がゆ90 g～ 軟飯80 g	軟飯90 g～ ご飯80 g
II 野菜 果物		20～30 g	30～40 g	40～50 g
III 魚		10～15 g	15 g	15～20 g
又は 肉		10～15 g	15 g	15～20 g
又は 豆腐		30～40 g	45 g	50～55 g
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		50～70 g	80 g	100 g





- 1回あたりの量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や発育によって食べられる量には個人差があります。
定期的に体重や身長を測定し、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認してみましょう。

離乳中期 食事例



- 7倍がゆ : 80g
- 白身魚の野菜あんかけ : 30g
(白身魚15g、野菜あんかけ15g)
- かぼちゃ煮物 : 20g

離乳中期 7～8か月頃の食品の使い方

米	パン	芋	麺類	オートミール	野菜	果物	魚	肉	大豆製品	卵	乳製品
白米	食パン	じゃが芋 さつまいも 里芋	うどん そうめん マカロニ パスタ	オートミール	やわらかい季節の野菜	季節の果物	白身魚 赤身魚 ツナ缶 (水煮)	鶏ささみ 鶏むね	豆腐 きな粉 納豆 高野豆腐	全卵	牛乳 ヨーグルト (プレーン)
<p>7倍がゆの作り方 の動画はこちら</p> 	はちみつ、乳、卵が入っていないものを選びます。	里芋は皮膚のかぶれに注意が必要です。	よく茹でて塩分を落として利用します。	食物繊維が多く含まれるため、食べすぎると消化不良を起こすことがあります。少量から、適量をあげます。	繊維が多かたいごぼうなどは避けます。 葉物野菜の調理方法の動画 はこちら 	バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意します。	塩鮭や干物、オイルや味付けの缶詰は避けます。	脂肪分が少ないのが長所ですが、パサパサしやすいのでとろみをつけます。	消化に負担がかかる、おから、油揚げ、厚揚げは避けます。	完全に火を通します。卵黄を始めて1か月経っていて、卵黄に慣れてきたら白身を使うことができます。	牛乳の飲用は1歳までできません。加熱調理で使用します。チーズは塩分や脂質の少ないものを選びます。
米1：水7で炊いた7倍がゆ。軟らかく炊けば米粒をつぶす必要はありません。	小さくちぎり、育児用ミルク、スープなどでさっと煮るか浸す程度でもよいです。ただし牛乳の場合は必ず加熱します。	茹でて熱いうちに粗つぶしにし、煮汁でゆるめます。	茹でてからよく水洗いをし、細かく刻み、だし汁等で煮込みます。	お湯に入れ、沸騰後、弱火にして3分程、煮て、おかゆなどに混ぜます。	軟らかくゆでてから、刻んだり粗つぶしにします。トマトやきゅうりなどは生でも食べられます。	すりおろしたり、つぶしたりして食べられます。	よく加熱したものを細かくほぐします。 白身魚の調理方法の動画 はこちら 	鶏ささみのひき肉か、むね肉のひき肉を茹でてしっかり火を通します。おかゆなどに混ぜるのがおすすめです。	納豆は刻んで加熱するとぬめり、臭みが取れます。高野豆腐はそのまますりおろして煮物などに加えます。	卵の調理方法の動画 はこちら 	牛乳・チーズはおかゆや煮込み料理に利用します。

姿勢・離乳食の食べさせ方

姿勢

食べ物を押しつぶしながら食べるために、あご・舌の力が必要になります。

支えがなくても座れるようになってきたら、ベビーチェアなどを用意します。

安定した姿勢がとれるように、背もたれにバスタオルを入れたり、雑誌などを使用して足底がつくように工夫してみましょう。



食べさせ方

- ①『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。
- ②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。
- ③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。

※食べものが舌の前の方にのるようにスプーンを入れましょう。
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くと、上手に舌でつぶすことができないので注意しましょう。



【7～8か月】よくある質問

- 離乳食を食べるすぎているような気がします。
- 1回あたりの目安量はどのくらいでしょうか？
- 離乳食を食べてくれません。
- 好き嫌いがでてきました。好むものだけあげてもよいでしょうか？
- 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。

【7～8か月】よくある質問



調理形態について（7～8か月頃の目安）

舌でつぶせるくらいのかたさ（豆腐程度のかたさで、親指と薬指で軽く力を入れたらつぶせる程度）が目安です。

食べ方

舌、あごを前後以外に上下にも動かすことができるようになり、食べ物を押しつぶして食べられるようになります。

形状

お子さんの食べる様子に合わせてつぶし→粗つぶし、刻みなどにしましょう。

おかゆは7倍がゆが目安です。



つぶし



粗つぶし



刻み



調理方法

軟らかくゆで、包丁で刻んだり、フォークを使って粗くつぶします

にんじんなどは小さく切って煮ても軟らかくなりづらいため、大きめに切ったにんじんを軟らかく煮てから、フォークで縦横につぶします。

白身魚なども加熱後にフォークで粗くつぶすことができます。



【ポイント】

縦横に刻んで食べやすくする

ほうれん草・小松菜などの葉物野菜は繊維を断ち切るように刻みます。



とろみをつけて食べやすくする

鶏ひき肉や白身魚などパサつきやすい食材は工夫をすることで食べやすくなります。

例. 芋類やおかゆに混ぜる。

片栗粉でとろみをつける。


高野豆腐や麩を水戻しせず、そのまますりおろして加え、トロリとするまで煮る。

■ 片栗粉の使い方 ■

片栗粉は同量の水と混ぜて使います。

煮立っているところに加えるとだまになりやすいので火を止めてから加えましょう。

調理形態の進め方（一例）

主食	10倍がゆ 	7倍がゆつぶし 	7倍がゆそのまま 	
野菜・芋類	すりつぶし 	すりつぶし 	つぶし 	粗つぶし 
たんぱく源	すりつぶし 	すりつぶし 	つぶし 	

・進め方は一例であるため、お子さんの食べ具合を見ながら進めましょう。

試食 ツナと野菜のおじや



ポイント

①鉄分とたんぱく質が摂れるなツナを使用

ツナはおかゆと一緒に煮込むことで食べやすくなります。ツナを鶏ひき肉、シラス、白身魚などに変えて作ることもできます。

②いろいろな野菜の組み合わせが可能

使う野菜の組み合わせを変えるだけで、料理のバリエーションが広がります。

例.にんじん+大根 トマト+かぼちゃなど

③調味料を使用

8か月頃から味噌・醤油・塩などを少量使うことができます。

しっかり味をつけるのではなく、風味程度につけましょう。

④だしを使用

野菜だし・かつおだし・昆布だしなどが使えます。だしの風味とうま味が加わり食べやすくなります。

【昆布とかつおだしの作り方】

・水6カップ

・昆布 1枚・かつお節15g

①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。

②かつお節を入れ、弱火で2~3分煮て火を止めてかつお節が沈むのを待つ。

③こし器やざるで濾せば完成。

材料 (1人前)

ごはん	30g~40g	しょうゆ	少量
ツナ水煮	15g	野菜だし	200ml
にんじん	10g		
ブロッコリー	少量		

作り方

①にんじんを1cm幅くらいの輪切りに、

鍋に入れて軟らかくなるまで煮込む。

※野菜を煮た汁は野菜だしとして使用するので取っておく。

②ブロッコリーは小房に分けて軟らかくなるまで煮込む。

③①②をフォークで軽くつぶす。

④鍋にだし汁200mlにごはんとツナの③でつぶした野菜を入れて煮込む。

⑤最後にしょうゆを入れたら完成。