

育児雑誌における離乳食の進め方に関する情報提供

((株)風讃社ひよこクラブ編集部編集長 蒲生真実氏 提出資料)

ステップアップ
のコツ

下に示したかたさと大きさは目安です。赤ちゃんの飲み込み方、口の動かし方、歯の生え方には個人差があります。離乳食をあげるときによく赤ちゃんの口元を観察しながら、P8~9も参考にしてステップアップしていきましょう。

実物大 かたさと大きさお手本シート

完了期(1才~1才半)

米1に対して水2の割合で炊いた軟飯。後半になったら大人用のごはんを少しやわらかくしたものでも。



皮をむき、スプーンで簡単に切れるくらいのをやわらかさにゆでて、6mmの角切りにします。



ゆでて骨と皮を取り除き、大きくほぐします。前歯が生えるまで後期の後半くらいの大きさにしておきます。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、1cm四方くらいに切ります。



後期(9~11カ月)

そろそろ完了期へ

スタート

米1に対して水3.5くらいの割合で炊いたおかゆが目安。大人用のごはんに満たし、火にかけてやわらかくしても。



皮をむき、やわらかくゆでて4~5mmの角切りにします。かたさは完熟バナナくらい。



ゆでて骨と皮を取り除き、粗くほぐします。思に大きかぜず、少しずつ大きくしていきます。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、8mm四方くらいに切ります。

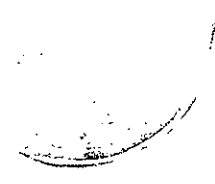


中期(7~8カ月)

そろそろ後期へ

スタート

米1に対して水6の割合で炊いたおかゆが目安。食べにくそうなら少し水を増やして。



皮をむき、やわらかくゆでて中期のスタートよりやや大きめのみじん切りにします。



ゆでて骨と皮を取り除き、こまかくほぐします。飲み込みにくいときはとろみをつけてあげてみましょう。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、3mm四方くらいに刺んでだし汁でさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



初期(5~6カ月)

そろそろ中期へ

慣れてきたら

スタート

米1に対して、水7~8の割合で炊いたおかゆをすり鉢でよくすりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでてざっとつぶします。水分がたりなければ、湯を少々なします。



ゆでて骨と皮を取り除きます。すりつぶしたあと、少々湯でのぼしてベタベタの状態に。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、ごくこまかのみじん切りに。水分がたりなければ湯でのぼします。



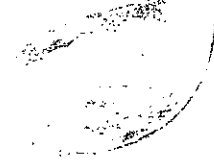
10倍がゆを、とろとした中に少し粒が入っているくらいにすり鉢ですりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでてすりつぶし、トロツとするくらいに湯でのぼします。



ゆでて骨と皮を取り除き、すりつぶして湯でのぼします。初期のスタートより水分を減らします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、すり鉢ですりつぶします。水分がたりなければ湯でのぼします。



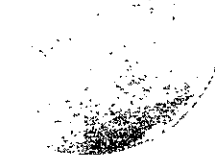
米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆをなめらかにすり鉢ですりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでて、ていねいにすりつぶして湯でのぼします。



ゆでて骨と皮を取り除きます。ていねいにすりつぶしたあと、湯で食べやすいのぼします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、ていねいに裏ごしして湯でなめらかにのぼします。



米・ごはん

にんじん

白身魚

ほうれん草

調味料は基本的に
必要ありません

食材に含まれる塩分で十分!
食材にすでに塩分が含まれているので、調味料は基本的に必要ありません。味をつける場合も薄味が基本。塩分量が少なく素材のうまみが残っただしやスープのうまみを生かしたメニューを工夫しましょう。

使うなら後期から少量を
マヨネーズやケチャップなどは好きな赤ちゃんが多いようです。食欲を増す効果もあるので、後期になったら下の表を参考にして少量を効果的に使っても。メニューのレポートリーを増やすのにも有効です。

取り分けは味つけ前にして
大人用の料理から取り分ける場合は、味つけをする前に赤ちゃんの分を取り分けましょう。下の調味料以外にも大人用の料理にはみりん、酒、香辛料などが入っています。離乳食に入らないように気をつけましょう。

実物大 1回の食事にこの量までなら使ってOK

調味料の上限量CHECKシート

| トマト加工品 (トマトケチャップ) | マヨネーズ (卵黄型) | ソース | みそ (米みそ・辛口・淡色) | しょうゆ (濃口しょうゆ) | 塩 (食塩) | 砂糖 (上白糖) | バター・マーガリン (有塩バター) | |
|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| ← 初期・中期はみそ・ソース・マヨネーズ・トマト加工品は使いません。 → | | | | ← 初期・中期は塩としょうゆは使いません。 → | | | | |
| <p>調味料の盛り方2</p> <p>粉類</p> <p>大きじ$\frac{1}{2}$</p> <p>大きじ1</p> <p>液体類</p> <p>大きじ1</p> <p>大きじ$\frac{1}{2}$</p> <p>計量カップ</p> | | | | <p>調味料の盛り方1</p> <p>「ひとつまみ」と「少々」の違い</p> <p>ひとつまみ</p> <p>少々</p> | | | | <p>小さじ0$\sim$$\frac{1}{2}$ 0\sim1g</p> <p>小さじ0$\sim$$\frac{1}{4}$ 0\sim1g</p> |
| <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 3g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{4}$ 3g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{4}$ 1.5g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 1g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{50}$ 0.84g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{50}$ 0.12g</p> | <p>小さじ1 3g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{4}$ 3g</p> | |
| <p>大きじ$\frac{1}{2}$ 10g</p> | <p>小さじ1 4g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 4.8g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 3.4g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 3g</p> | <p>小さじ$\frac{1}{5}$ 0.4g</p> | <p>大きじ$\frac{1}{2}$ 4g</p> | <p>小さじ1 4g</p> | |
| <p>初期 (5, 6カ月)</p> <p>中期 (7, 8カ月)</p> <p>後期 (9, 11カ月)</p> | | | | | | | | |



離乳食の進め方を知って

おきましょう

離乳食の段階に合わせた食べさせ方やかたさ・大きさ、1回に食べる目安量などをまとめました。進め方を知っておけばスムーズに始められますよ。

完了期(1才~1才半)

赤ちゃんの食べ方



舌を自在に動かして、食べ物を思うままに移動できるように。食べ物を前歯でかみ取ったり、歯ぐきや奥歯でかんだりつぶしたりして食べます。唇を左右に動かしたり、頬をふくらませたりしてかみます。

ママの食べさせ方



一口量をかじり取れるような大きさにして食べさせることも大切。手づかみ食べをして、スプーンを持って食べられるようになりますが、ママは手強いすぎないようにしましょう。

赤ちゃんの食べ方



歯ぐきでかんで食べられるようになります。舌を自由に動かして食べ物を歯ぐきのほうに移動させ、歯ぐきでつぶしたりやわらかいものを歯ぐきでかじり取って食べます。

ママの食べさせ方



口の前のほうに食べ物を取り込ませるようにします。奥の歯ぐきの上に食べ物は置かないように。手で持って食べられるようになりますが、手づかみメニューをあげても、ママはしっかりサポートを。

赤ちゃんの食べ方



舌を前後左右に動かせるように。唇を閉じて舌で食べ物を混ぜ合わせ、舌で食べ物を上奥に押しあててつぶして食べます。前歯が生えてくる子もいますが、食べ物をかむためには後立しません。

ママの食べさせ方



初期と同じようにスプーンを下唇の上に乗せて、赤ちゃんが食べ物を取り込めるのを待ちます。口の奥に入れすぎたり、舌の上に寄せたまま取り込ませないようにします。

赤ちゃんの食べ方



舌はまだ前後にしか動かさないで、舌で押し出すように食べます。最初は上手に飲み込まず、口からこぼすことがあります。少しずつ唇を閉じて、ゴックンと飲み込めるようになります。

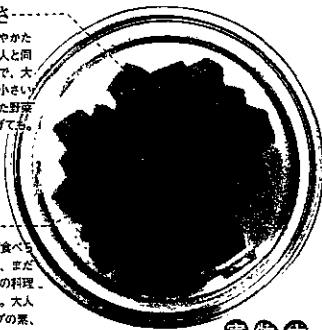
ママの食べさせ方



スプーンを下唇の上に乗せて。赤ちゃんが上唇でスプーンの上の食べ物を取り込むのを待って、スプーンを斜めに引き抜きます。口から出したときは、スプーンですくってもう一度入れてあげて。

かたさ・大きさ

歯ぐきでかめる肉だんごやかたゆで卵くらいが目安。大人と同じかたさはまだ無理なので、大人よりやわらかめで少し小さいものにしませう。ゆでた野菜をスティック状にしてあげて。



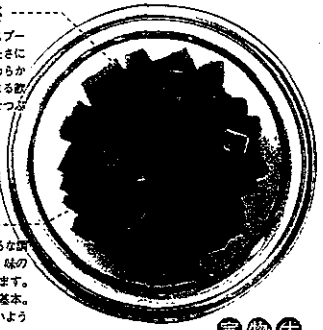
実物大

味つけ

大人と同じようなものが食べられるようになるまでは、まだまだ薄味が基本。大人用の料理の1/2の量を目安に。大人用の市販のだしやスープの黒酢、みりん、料理酒などは×。

かたさ・大きさ

完熟したバナナくらいのスプーンや指で楽につぶせるかたさにします。かたすぎたりやわらかすぎると、よくかまずにまる飲みしてしまいます。小さなつぶつぶにしています。



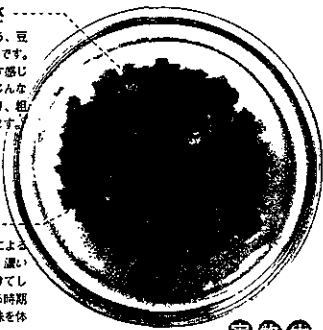
実物大

味つけ

後期の後半からはいろいろな調味料が使えるようになり、味のバリエーションが広がります。ただし、離乳食は薄味が基本。味つけが濃くなりすぎないように心がけましょう。

かたさ・大きさ

舌の上奥で楽につぶせる、豆腐やプリンのかたさが目安です。初期より少し水分を減らすことで、やわらかく煮込みにじんなどの野菜を粗くつぶしたり、粗みじんにしたものを与えます。



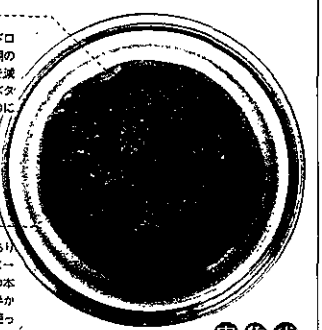
実物大

味つけ

中期になって、調味料による味つけは必要ありません。濃い味つけは腎臓に負担をかけてしまいます。味覚が発達する時期なのでいろいろな食材の味を体験させてあげましょう。

かたさ・大きさ

液体に近いめらかなドロドロ状のものから始めます。初期の終わりには、少しずつ水分を減らしてヨーグルトくらいのベタベタ状で、少し粒があるものにしていきます。



実物大

味つけ

調味料による味つけは必要ありません。食材の味、だしやスープの味を生かし、食材が持つ本来の味を覚えてあげて。後半からはごく少量の砂糖と油を使ってもいいでしょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 1杯強 子ども用茶碗 1杯弱

1日1品1回以上は食べてほしい。栄養素は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 1杯強 子ども用茶碗 1杯弱

1日1品1回以上は食べてほしい。栄養素は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 2杯弱 子ども用茶碗 2杯強

1日1品1回以上は食べてほしい。栄養素は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 2杯弱 小さじ1

1日1品1回以上は食べてほしい。栄養素は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....3回 食後のおっぱい・ミルクの代わりに牛乳やフォローアップミルクでも、1日400mlが目安。
おっぱい・ミルク.....1回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....3回 離乳食は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。
おっぱい・ミルク.....2回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....2回 離乳食は2回食に。授乳タイムの前になるようにします。食後は飲みたいだけ飲ませます。
おっぱい・ミルク.....3回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....1回→2回 授乳タイムの1回は離乳食にします。離乳食のあとはしっかり授乳しましょう。
おっぱい・ミルク.....4回→3回

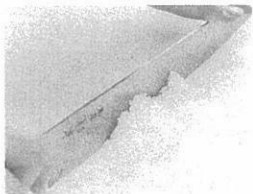
※1回に食べる目安量は「消化・離乳の基本」(厚生労働省)を参考にしています。食量は初期1歳がゆ、中期2歳がゆ、後期3歳がゆ、完了期4歳〜1歳は、タンパク質はたら、野菜・果物はじんじんに算出しています。

目安量は食材によって異なります。完了期の前半が後期の後半より少なくなっていますが、5歳がゆから段階が変わるためです。

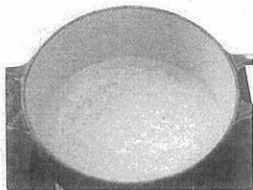
ごはんから作る

材料 ごはん…大さじ2 水…1/2カップ

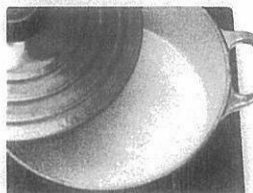
作り方



1 ごはんをごまかく刻む。包丁の刃をぬらしておく、ごはんがくつきにくい。



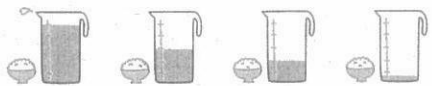
2 鍋に1、水を入れる。



3 2に火をかけ、沸騰したら下記の下記の表の時間に合わせて煮る。ふきこぼれやすいので、ふたを少しずらしておく。ある程度煮えたら、火にかけたままおたまなどでドロドロ状になるまでつぶす。

ごはんと水の分量・炊く時間

初期・10倍がゆ 中期・7倍がゆ 後期・5倍がゆ 完了期・軟飯



ごはん1:水5 沸騰したらふたをして、とろ火で約20分煮る。
 ごはん1:水3 沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。
 ごはん1:水2 沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。
 ごはん1:水0.5~1 沸騰したらふたをして、水分を軽くとはす。

※元のごはんのかたさによって水の分量、加熱時間は多少異なります。様子を見ながら調節してください。

cooking's corner

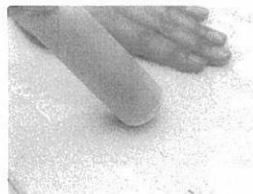
多めに作って冷凍しておくも便利

おかゆは少量だけを作るのは面倒なもの。作りやすい分量でまとめて作って小分けにし、冷凍しておくも便利。ただし、離乳食用は1週間で使いきれられる分量にします。



米から作る

材料 米…大さじ2 水…250ml



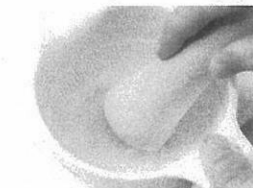
1 米をといでざるに上げ、水けききる。冷凍専用袋に入れ、すりこ木などでつぶす。



2 鍋に1と水を入れ、ふたをして、沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、引き継ぎ炊く。



3 焦げないように、調理の途中で時々様子を見て水をたす。下記の下記の時間に合わせて炊く。炊き上がったなら火を止めて、約10分蒸らす。



4 3をすり鉢に入れ、なめらかにすりつぶす。

米と水の分量・炊く時間



初期・10倍がゆ 米1:水10 沸騰したら弱火で約60分炊く。
 中期・7倍がゆ 米1:水7 沸騰したら弱火で約40分炊く。
 後期・5倍がゆ 米1:水5 沸騰したら弱火で約40分炊く。
 完了期・軟飯 米1:水2 沸騰したら弱火で約30分炊く。

実物大

かたさ・大きさのお手本



スタート

米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆを、さらにすり鉢ですりつぶし、なめらかにします。



慣れてきたら

米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆを、ドロドロした中に少し粒が入っているくらいにすり鉢ですりつぶします。



そろそろ中期へ

米1に対して水7~8の割合で炊いたおかゆを、粒が少し残るくらいにすり鉢で軽くすりつぶします。



10倍がゆ

1週目

まずは糖質からスタート。
 おかゆをあげましょう

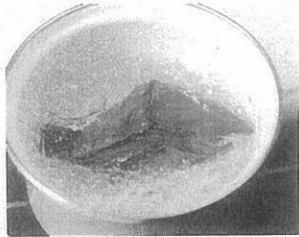
離乳食は消化のいい糖質からスタート。糖質は主に体を動かすエネルギーとなるもので、米、パンやうどんなど小麦粉を原材料にしたもの、じゃがいもやさつまいもなどのいも類があります。中でも最初のひと口に向いているのは米。消化吸収がよく、赤ちゃんの消化管に負担がかかりにくいのでぴったりです。この時期に大人のおかゆより水分が多く、粒がほとんどなくドロドロ状の10倍がゆをあげましょう。最初は様子を見ながら小さじ1の量を4~5回に分けて与えます。

これも作ってみよう！
ほうれん草
ペースト

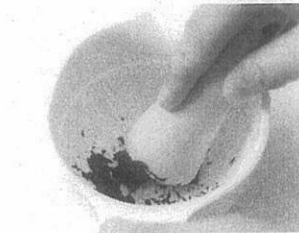
材料
ほうれん草の葉先…3枚
だし汁…大さじ2
水溶性片栗粉…少々



作り方



1 ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて水にさらし、軽く絞る。



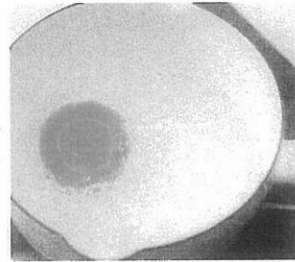
2 1をこまかく刻み、すり鉢ですりつぶす。



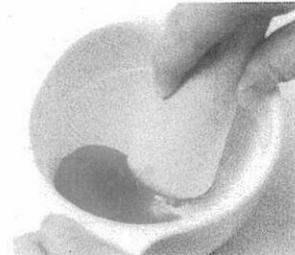
3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

作り方

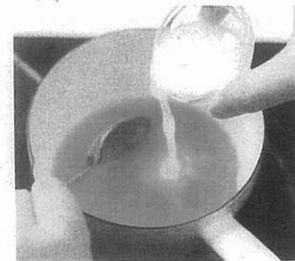
材料 にんじん…1cm厚さの輪切り1枚 野菜スープ…大さじ2 水溶性片栗粉…少々



1 にんじんは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。



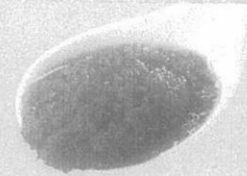
2 1をすり鉢ですりつぶす。



3 小鍋に2、野菜スープを入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

実物大

かたさ・大きさのお手本

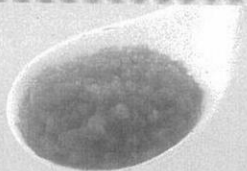


にんじんの皮をむき、やわらかくゆでていないにすり鉢ですりつぶし、湯でのばします。



慣れてきたら

皮をむき、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶし、トロっとした状態にまで湯でのばします。



皮をむき、やわらかくゆでてざっとつぶします。水分がたりなければ、湯を少したします。

スタート

とろける中期へ

2週目

おかゆに慣れたらビタミン類を野菜ペーストをプラスしましょう

2週目になり、おかゆに慣れてきたら次はビタミン類をプラスします。くせや刺激の少ない、にんじんや大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、白菜などの野菜を選びましょう。野菜をやわらかくゆでてなめらかにすり鉢ですりつぶし、水分を加えたものを与えます。おかゆのときと同じように、小さじ1の量から始めましょう。2〜3日同じメニューをずえうんちや肌の様子、赤ちゃんの機嫌などに変化があれば新しい野菜にチャレンジしましょう。



にんじんペースト

cooking column

ほうれん草はアク抜きを
小松菜はアク抜き不要

同じ青菜類ですが、ほうれん草はアクが強く離乳食には下ゆでが必要。小松菜はアクが少ないので、下ゆでをしないで調理してOKです。ほうれん草も小松菜も離乳食には葉先を使います。



小松菜

cooking column

甘みがあって栄養豊富
風邪予防にも効果的

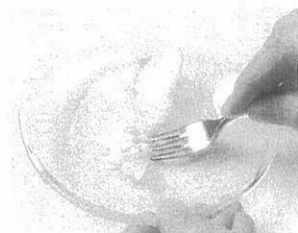
にんじんは煮たり焼いたりといろいろな調理ができる上、甘みがあって離乳食にはおすすめの野菜。栄養豊富でカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的です。積極的に取り入れましょう。



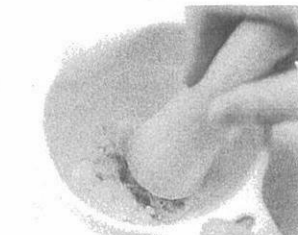
これを作る
作ってみよう!

魚週の だしとろ煮

材料
鯛(刺し身)…1切れ
だし汁…大さじ3
水溶性片栗粉…少々



作り方
1 鯛はゆでて粗くほぐす。



2 1をすり鉢ですりつぶす。



3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

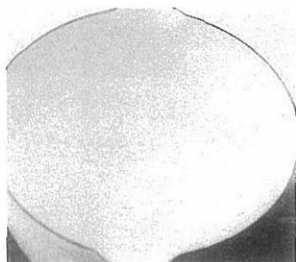
cooking column

**刺し身が
使いやすいと便利**
脂肪が少なく、身がやわらかい白身魚は、初期から食べられる食材。中でも鯛やたらが初期にはぴったり。少量を使う離乳食には、量が手ごろで骨や皮を取り除く必要がない、刺し身が便利です。



作り方

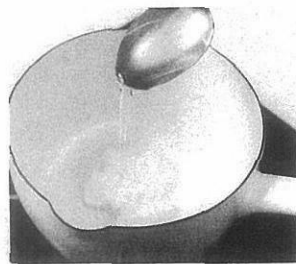
材料 豆腐(絹ごし)…2cm角1個 だし汁…大さじ2
水溶性片栗粉…少々



1 豆腐はゆでる。



2 1を裏ごしする。



3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

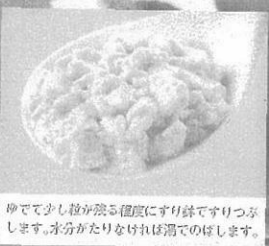
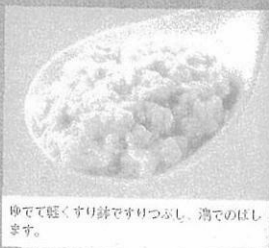
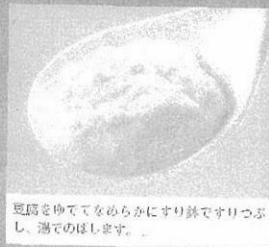
cooking column

**初期には絹ごし豆腐
がおすすめ**
豆腐には大きく分けて、木綿豆腐と絹ごし豆腐があります。初期にはつぶしやすく、舌触りがなめらかな絹ごし豆腐がおすすめ。栄養的には木綿豆腐のほうが優れています。卵豆腐、ごま豆腐は×。



実物大

かたさ・大きさのお手本



スタート

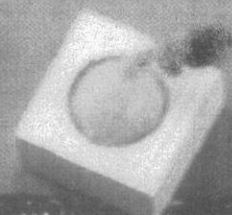
慣れてきたら

そろそろ中期へ

3~4週目

いよいよタンパク質に挑戦しても。
豆腐のすり流しを
あげましよう

おかゆと野菜に慣れたら、タンパク質のメニューを加えてみましょう。豆腐やプレタンヨーグルト、白身魚など、消化吸収がよく脂肪分が少ないものが最適。タンパク質は糖質やビタミン類以上に、慎重にゆつくり進めることが大切です。最初に豆腐を1週間与えて問題がなければ次は白身魚、というように進め、小さじ1の量から始めます。卵黄は離乳食開始から1カ月たつてからにします。食事中や食後に赤ちゃんに何か変化が見られたらそのメニューを中止し、医師に相談を。



豆腐のすり流し



5~6週目

1日2食。1食で糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上あげましょう

離乳食スタートから1カ月しておかゆなどの糖質、野菜3〜4種類のビタミン類、豆腐など1種類のタンパク質の3つの栄養素が食べられ、1回で小さじ10くらい食べられるようになったら、1日2食にします。栄養のバランスを考え、1食につき糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上組み合わせ、献立を心がけましょう。

1食目



1 かぼちがゆ

材料 かぼちゃ…1.5cm角1個 10倍がゆ…大さじ1
 作り方 ①かぼちを皮をむき、やわらかくなるまでゆでて裏ごしする。②10倍がゆはすり鉢ですりつぶし、①を加えて混ぜ合わせる。

1 リンゴヨーグルト

材料 リンゴ…1個 水…大さじ1 プレーンヨーグルト…小さじ1
 作り方 ①りんごは皮をむいて種と芯を取り除き、すりおろす。②小鍋に水、①を入れて煮る。③②を冷まして器に入れ、プレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。

2 ほうれん草がゆ

材料 ほうれん草の葉先…1枚 10倍がゆ(BF)…大さじ1
 作り方 ①ほうれん草はやわらかくなるまでゆで、水にさらし軽く絞る。こまかく切り、すり鉢ですりつぶす。②10倍がゆを器に盛り、①をのせる。



2食目

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|------|
| 22 | 20 | 18 | 15 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6(時) |
| | | | | | | | | 1回食 |
| | | | | | | | | 2回食 |

離乳食のタイムスケジュール例

1日1食のときの残り4回の授乳タイムから1回を、2食目の離乳食の時間にします。2食目の離乳食のあとにも、飲みたがるだけおっぱい・ミルクをあげましょう。

出典：ひよこクラブ12月号(第13巻第2号)第1付録
 (平成17年12月1日発行)
 「はじめての赤ちゃん ごはん」
 監修・調理/赤堀博美先生(管理栄養士・赤堀料理学園副校長)