

育児雑誌における離乳食の進め方に関する情報提供

((株)風讀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

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さず、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。



スタート

米1に対して水5の割合で炊いた5倍がゆが目安。水分は少しずつ減らしていきます。



皮をむき、やわらかくゆでて3~4mmの角切りにします。かたさは完熟バナナが目安。



ゆでて骨と皮を取り除き、ほぐします。ゆでて柔らかさと、すぐにくずれるくらいのかたさが目安。



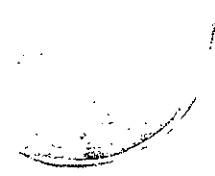
葉先をやわらかくゆでて水にさらして、5mm四方くらいに刺んでだし汁でさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



中期(7~8カ月)

そろそろ後期へ

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もいいでしょう。



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。



スタート

米1に対して水7の割合で炊いた7倍がゆが基本ですが、初めは水を少し多めに。



皮をむき、やわらかくゆでて2~3mm角のみじん切りにします。かたさは熟こし豆腐くらいが目安。



ゆでて骨と皮を取り除き、フォーク背などでできるだけこまかくほぐします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、こまかく刺んでから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

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。



慣れてきたら

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。



スタート

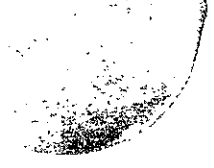
米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆをなめらかにすり鉢ですりつぶします。



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、湯で食べやすい状態にします。



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>計量カップ</p> <p>大きじ$\frac{1}{2}$</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>大きじ$\frac{1}{2}$ 10g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{4}$ 3g</p> <p>小さじ1 4g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{4}$ 1.5g</p> <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 4.8g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{2}$ 1g</p> <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 3.4g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{50}$ 0.84g</p> <p>小さじ$\frac{1}{2}$ 3g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{50}$ 0.12g</p> <p>小さじ$\frac{1}{5}$ 0.4g</p>	<p>小さじ1 3g</p> <p>大きじ$\frac{1}{2}$ 4g</p>	<p>小さじ$\frac{1}{4}$ 3g</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、歯ぐきや歯肉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、舌の上に乗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めず、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なさい。ゆでた野菜をスティック状にしてあげて。



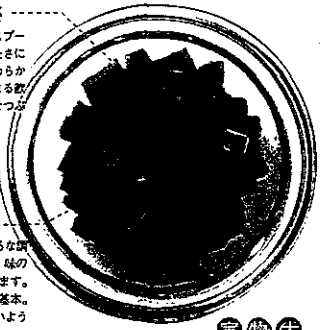
実物大

味つけ

大人と同じようなものが食べられるようになる頃には、まだまだ薄味が基本。大人用の料理の1/2程度の薄さを目安に。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

完全したバナナくらいのスプーンや指で楽につまめるかたさにします。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。



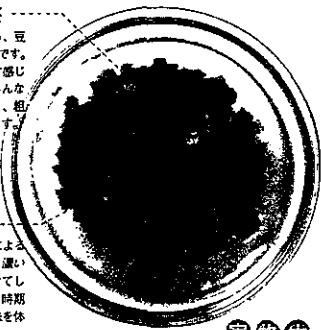
実物大

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ます。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

舌の上奥で楽につまめる。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感じ、で、やわらかく煮たにん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て、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回以上を目安に、栄養素をまんべんなく摂取できるように、野菜、果物、たんぱく質、乳製品、魚卵などを組み合わせます。

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

栄養素の半分は以上は食事から摂れるように、お米、お肉、お魚、お豆腐、お野菜、お果物、お卵、お豆などを組み合わせます。

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日に食べる量が増えてきます。お米、お肉、お魚、お豆腐、お野菜、お果物、お卵、お豆を組み合わせます。

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回以上から始めます。慣れてきたら少しずつ量を増やしていきま

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400cc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400cc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「食事・離乳食の基本」(厚生労働省)を参考にしています。数値は初期1歳がゆ、中期2歳がゆ、後期3歳がゆ、完了期4歳〜1歳半、タンパク質はたら、野菜・果物はにんじんを算出しています。

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歳がゆから数値が変わるためです。