

# はじめての離乳食



## 離乳食とは？

離乳食は成長や機能の発達に合わせて「食べる」練習をしていくための第一歩です。離乳食をお口にとりこむ、ゴックンする、もぐもぐする、カミカミするなどの段階を経て、「食べる」ことを身につけていきます。また、赤ちゃんの急速な成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは栄養が足りなくなってくるため、不足分を離乳食からとることが必要になります。

なめらかなポタージュ状のものから始め、お口の発達とともに少しずつ粒を残したもの、形があるもの・・・と進めていきます。そして1年近くの時間をかけて、徐々に離乳食のみから栄養がとれるように進めていきます。



赤ちゃんの発達には個人差があり、離乳食の進み方は特に個人差が大きいものです。月齢の目安とおりに進まないこともあります。

赤ちゃんのペースを大切にし、あせらずに進めていきましょう。

## 離乳食の与え方は？

離乳食開始から1か月間は、1日1回与えます。赤ちゃんをひざの上に抱き、少し体を起こした状態で、赤ちゃんの顔を見て優しく声をかけながら与えましょう。

初めての食品は、**1日1種類1さじ**を基本に与えます。最初はアレルギー性の低いおかゆや野菜ペーストから始めていくとよいでしょう。味付けはせず、素材の味を体験させてあげましょう。食べたあともいつも通り元気に過ごしているかを確認し、少しずつ量を増やしていきます。

はちみつは、乳児ボツリヌス症の予防のため1歳を過ぎるまでは与えません。



## おかゆの作り方

離乳食の基本はやっぱりおかゆ。  
離乳食が進むにつれて、おかゆのやわらかさも変わっていきます。  
どの程度のやわらかさのおかゆを与えたらよいのか…  
各月齢ごとの目安をご紹介します。

時期	おかゆの状態	作るときの米と水の割合
5～6か月 (初期)	【10倍粥】 離乳食を始める最初の時期は、裏ごししたりすり潰したりしてなめらかにすると食べやすい。	〈お米から炊く場合〉 米：水＝1：10 〈炊いたご飯を使う場合〉 ご飯：水＝1：5
7～8か月 (中期)	【7倍粥】 米粒が崩れている状態。やわらかくできていれば粒を潰さなくても大丈夫。	〈お米から炊く場合〉 米：水＝1：7 〈炊いたご飯を使う場合〉 ご飯：水＝1：3
9～11か月 (後期)	【5倍粥～軟飯】 水分は多いが、米粒はつぶれていない状態。慣れてきたら軟飯に。	〈お米から炊く場合〉 米：水＝1：2～5 〈炊いたご飯を使う場合〉 ご飯：水＝1：2
12～18か月 (完了期)	【軟飯～ご飯】 普通のご飯より水分が多く、やわらかい状態。慣れていたら徐々に普通のご飯に。	〈お米から炊く場合〉 米：水＝1：1～2 〈炊いたご飯を使う場合〉 ご飯：水＝1：0.5～1

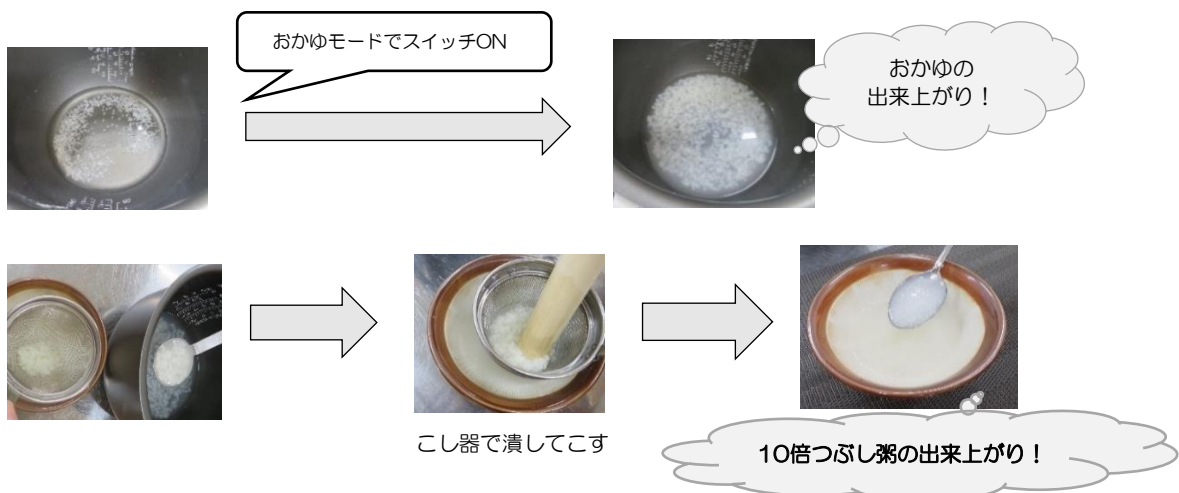
※あくまでも目安です。お子さんに合わせて進めましょう。

## 【10倍つぶし粥（5,6か月頃）】

### お米から炊く方法

#### ●炊飯器を使う

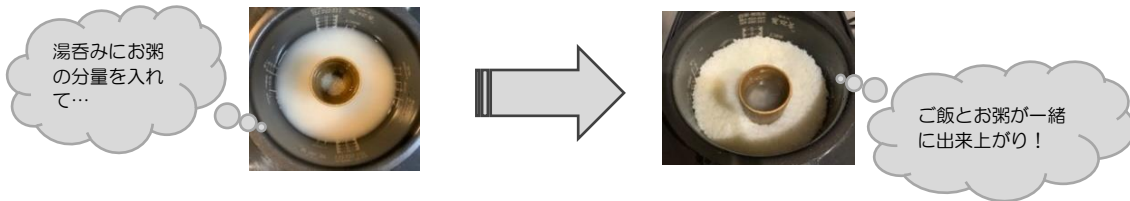
- ①炊飯器に分量の米と水を入れ、炊飯器のお粥モードでスイッチを入れる。  
(例) 米大さじ1杯 + 水大さじ10杯 (150ml)
- ②炊けたらこし器やざる、茶こし等で潰してこして出来上がり！



### ●大人のご飯と一緒に作る

深めの湯のみやマグカップ等に分量の米と水を入れ、ご飯を炊くときに炊飯器の真ん中に入れて一緒に炊きます。お粥の粒がかたいようなら、そのまま少し蒸らすか電子レンジで加熱しましょう。

(例) 湯のみ内：米小さじ1杯+水大さじ3と1/3杯 (50ml)



### 炊いたご飯を使う方法

#### ●電子レンジを使って作る

耐熱容器に上の表を参考に分量のご飯と水を入れて混ぜ、ラップをして2～3分様子を見ながら電子レンジで加熱します。ご飯がかたいよ

### 【野菜ペースト（じゃがいも）】

- ① ジャガイモの皮をむいて薄切りにする。
- ② ①を柔らかくゆで、軽く水をきる。ゆで汁は捨てずにとっておく。
- ③ すり鉢でポタージュ状になるまでつぶす。(②でとっておいたゆで汁を加えながらすりつぶすとよい。)



### 【魚ペースト（タラ）】

- ① タラをゆでる。皮と骨（あれば）を取り除く。
- ② 身を軽くほぐしてすり鉢ですりつぶす。ある程度すり潰れたら、少しずつ水分（お湯）を足して滑らかなポタージュ状になるまですりつぶす。

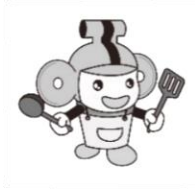


食べにくそうならとろみをつけてあげると食べやすくなります。

☆離乳食を作るときに便利な調理器具

- すり鉢&すりこぎ
- 万能こし器、茶こし
- すりおろし器
- スプーン&フォーク
- キッチンばさみ

など



焦らなくても大丈夫。

大切なことは、ママやパパが笑顔でいることです。

離乳食が月齢の目安どおりに進まない、  
なぜ？大丈夫？と不安になるかもしれません。  
ですが、離乳食は進み方の個人差がとても大きいものです。  
お子さんのペースを見守りながら、ママ・パパが笑顔であげる  
ことや、家族一緒に食事することから、食べることの楽しさを  
伝えていきましょう。





