



調理のポイント

離乳食の調理のポイントは、口腔機能の発達に合わせた「柔らかさ」「大きさ」にすることです。

●茹でる

- 水から：根菜類
小鍋に水と食材を一緒に入れ、ふたをして火にかけて沸騰したら火を弱め、完全に火を通す。
- 湯から：青菜類、肉、魚、麺類
青菜は火の通りにくい根元から、ふたをしないで茹でる。魚など、茹でてそのまま与えるときは完全に火を通す。



●つぶす

- 5～6か月くらいまではなめらかなペースト状になるように、茹でてつぶすのが基本。
- すり鉢で
すりこ木をすり鉢に押しつけるようにする。離乳食用のすり鉢を使うと便利。茹で方が足りないとつぶしにくい。
- フォークやマッシャーで
軟らかく茹でると、フォークの背で押すだけでつぶせる。量が多い時はマッシャーを使う。

●切る

太さ、細さだけでなく、長さにも注意して切る。包丁の代わりにスライサーや調理ばさみを使うこともできる。野菜や肉は繊維の向きに垂直に切ると繊維が断ち切れ、軟らかい食感になる。



●すりおろす

根菜、高野豆腐、麩などの乾物、冷凍したパンや鶏ささみなどはすりおろすと、簡単に細かくなり繊維も切れる。おろし器は匂いが移るので、離乳食用のものを用意する。

●裏ごしする

繊維のある野菜は、すりつぶすよりもなめらかに仕上がる。時期に応じて水分を加えて仕上げる。野菜やいも類の他、ゆで卵の黄身、豆類、イチゴや桃などに適している。

●のばす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、水分を加えてのばす。段階を追って水分量を減らしていく。

●とろみをつける

パサパサする食材はとろみをつけると食べやすい。とろみづけには、水溶性片栗粉、米、じゃがいも、ホワイトソース、すりおろしたパンなどを使用し、大人のものよりとろみはゆるめにする。

フリーザーの使い方

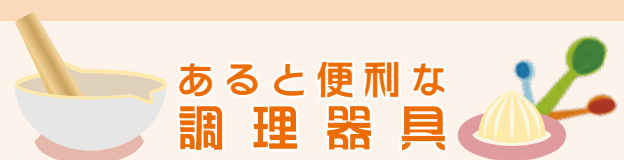
少量では作りにくい料理は、まとめて作って冷凍しておくが便利。お粥やだし汁、茹でてつぶしたじゃがいもなどは、1回分ずつの小分けにして密封して急速冷凍する。冷凍後は1週間程度で使い切るようにする。解凍したら1回で使い切り、再凍結はしない。解凍後は十分に加熱して用いる。



●ポイント●

- ・小さく、うすい形が凍りやすい。
- ・空気にふれないように密閉する。
- ・よく冷ましてから冷凍する。

※金属製のトレイやアルミカップに入れると、より早く冷凍できる。



あると便利な調理器具

茶こし	少量の裏ごしに便利。
小鍋	完全に火を通すためにふたつきのものを用意。
すり鉢兼用食器	作った離乳食をすりつぶし、与えられる。
調理ばさみ	麺類を切る時にも便利。
いちごスプーン フォーク	少量をつぶすのに便利。
おろし器・ペティナイフ・小さなまな板など	

離乳食のすすめ方



離乳とは

成長に伴い母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいいます。この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。



離乳食の目標

- ★ 食べる意欲を育む
- ★ 食事を規則的に摂ることで生活リズムを整える
- ★ 食べる楽しさを体験する



離乳の開始とは

なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいい、その時期は5～6か月ごろが適当です。発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、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、食べ物に興味を示すなどがあげられます。



—おすすめ方の注意点—

- ① 赤ちゃんが嫌がる時には無理強いせず、楽しく美味しく食事ができるような環境づくり、雰囲気づくりを心がけましょう。
- ② 離乳の開始時期は、調味料は必要ありません。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら薄味でおいしく調理しましょう。
- ③ 子どもは、細菌への抵抗力が弱いので調理を行う際には、衛生面に十分配慮しましょう。
- ④ はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため1歳を過ぎるまでは与えません。
- ⑤ ベビーフードを利用する時は、子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認をしましょう。
- ⑥ フォローアップミルクは母乳代替品ではなく離乳が順調に進んでいる場合は、使用する必要はありません。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用を検討しましょう。
- ⑦ 離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の指示を受けましょう。

離乳食のすすめ方のめやす

離乳の進行	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)
この時期は…	離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れることが目的。	1日2回食で、食事のリズムをつけていく。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く。
栄養摂取のバランス	80% 母乳・ミルク 20% 離乳食	60% 母乳・ミルク 40% 離乳食
離乳食の回数	1日1回 授乳時間のどこかで与える。	1日2回 生活リズムを確立していく。
離乳食後の母乳・ミルク	欲しがるだけ与える。	・母乳 欲しがるだけ与える。 ・ミルク 1日3回程度
食品の種類・組合せ	・米がゆから始める。 ・慣れてきたら、じゃがいもや人参などの野菜、果物、さらに慣れたら、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など種類を増やしていく。	・1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。 ・魚は白身魚から赤身魚へ・卵は卵黄から全卵へ ・食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やす。 ・プレーンヨーグルトやカッテージチーズは可。牛乳は、クリーム煮やパン粥など料理のみ。
食べ物の状態	なめらかにすりつぶした状態。(ポタージュ状) 慣れてきたら少し固めに。(ジャム状)	舌でつぶせる固さ。(豆腐くらい)
調理のポイント	調理方法(例)	加熱が原則。(果物、トマトは例外)
	I 穀類(g)	全がゆ 50～80
	II 野菜・果物(g)	20～30
	魚(g)	10～15
	または肉(g)	10～15
	III または豆腐(g)	30～40
	または卵(個)	卵黄1～全卵1/3
または乳製品(g)	50～70	
口の動かし方	・口を閉じて飲みこめるようになる。 ・口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができるようになる。	・舌と上あごでつぶす。舌は上下運動。モグモグして飲み込む。
与え方のポイント	・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾ける。 ・くぼみの浅い細めのスプーンに離乳食をのせ、赤ちゃんの下唇に軽くふれる。うまく口に入らずにたたりと出たら、その都度すくい取って口に入れてあげる。	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。 ・赤ちゃんが「ごくん」と飲み込むのを確かめてから、一呼吸おいて次の離乳食を口に運ぶ。

離乳の進行	離乳後期 (生後9～11か月頃)	離乳完了期 (生後12～18か月頃)
この時期は…	食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていく。共食を通して食の楽しい体験を積み重ねる。	1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
栄養摂取のバランス	40% 母乳・ミルク 60% 離乳食	20% 母乳・ミルク 80% 離乳食
離乳食の回数	1日3回 後半になったら徐々に大人の食事の時間帯に。	1日3回 その他必要に応じて1～2回の捕食を与える。
離乳食後の母乳・ミルク	離乳食の量を増やし、離乳食後に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳は欲しいまま、育児用ミルクは1日2回程度与える。	離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。
食品の種類・組合せ	・食物繊維が多い野菜や果物以外は使える。緑黄色野菜を忘れずに。 ・魚は青皮魚も可。 ・全卵が使えたらマヨネーズも可。 ・赤身の肉やレバーで鉄分不足を予防。	・油抜きした厚揚げやがんもどき、油揚げなども可。 ・飲用としての牛乳も可。
食べ物の状態	歯ぐきでつぶせる固さ。(バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ。かみ取ったり、握ったりしやすいものも。
調理のポイント	調理方法(例)	初めは全てを固くせずに、固めとやわらかめのメニューを組み合わせる。切り方も少しずつ大きめに。植物油を少し使ったソテーなどでもできるようになる。
	I 穀類(g)	全がゆ 90～軟飯 80
	II 野菜・果物(g)	30～40
	魚(g)	15
	または肉(g)	15
	III または豆腐(g)	45
	または卵(個)	全卵 1/2
または乳製品(g)	80	
口の動かし方	・頬に食べ物を持っていく、歯や歯ぐきでつぶす。 ・カミカミして飲み込む。舌を左右に動かせる。	・前歯でかみ取り、歯ぐきや奥歯で噛みつぶす。(ただし、最初の奥歯は噛む面積が少なく、すり潰しはうまくできない。)
与え方のポイント	・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上へのせ、上唇が閉じるのを待つ。 ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。	・手づかみ食べのできる食事にする。 例：おにぎり、大きめに切った野菜 ・汚れてもよい環境づくりを。 ・子どもの食べるペースを大切にします。

ここに示しているすすめ方は、あくまで目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じてすすめましょう。

✿ 離乳食が完了したら幼児食へ ✿

離乳食が完了したら幼児食へ「離乳の完了」とは、形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。
その時期は、生後12か月から18か月頃が目安です。(母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。)

この時期は…

- 体の大きさの割には、かなりのエネルギーや栄養素が必要です。
- 睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てきます。
- 好き嫌いや、食べ慣れないものが出てきます。

