

# 生後4か月頃までの赤ちゃんの栄養

離乳開始前(生後4か月頃)の赤ちゃんにとって  
最適な栄養源は乳汁(母乳・育児用ミルク)です

離乳開始前に果汁を与えることについて  
栄養学的な意義は認められていません



離乳食開始に備えた  
スプーンの練習は必要ありません



# 離乳食に関する基本的な考え方

## ▶ 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



# 離乳食に関する基本的な考え方

## ▶ 離乳食の目標

- ・母乳・育児用ミルク以外の味や舌ざわりに慣れる
- ・消化吸収機能を発達させる
- ・味覚を育てる
- ・栄養素を補う

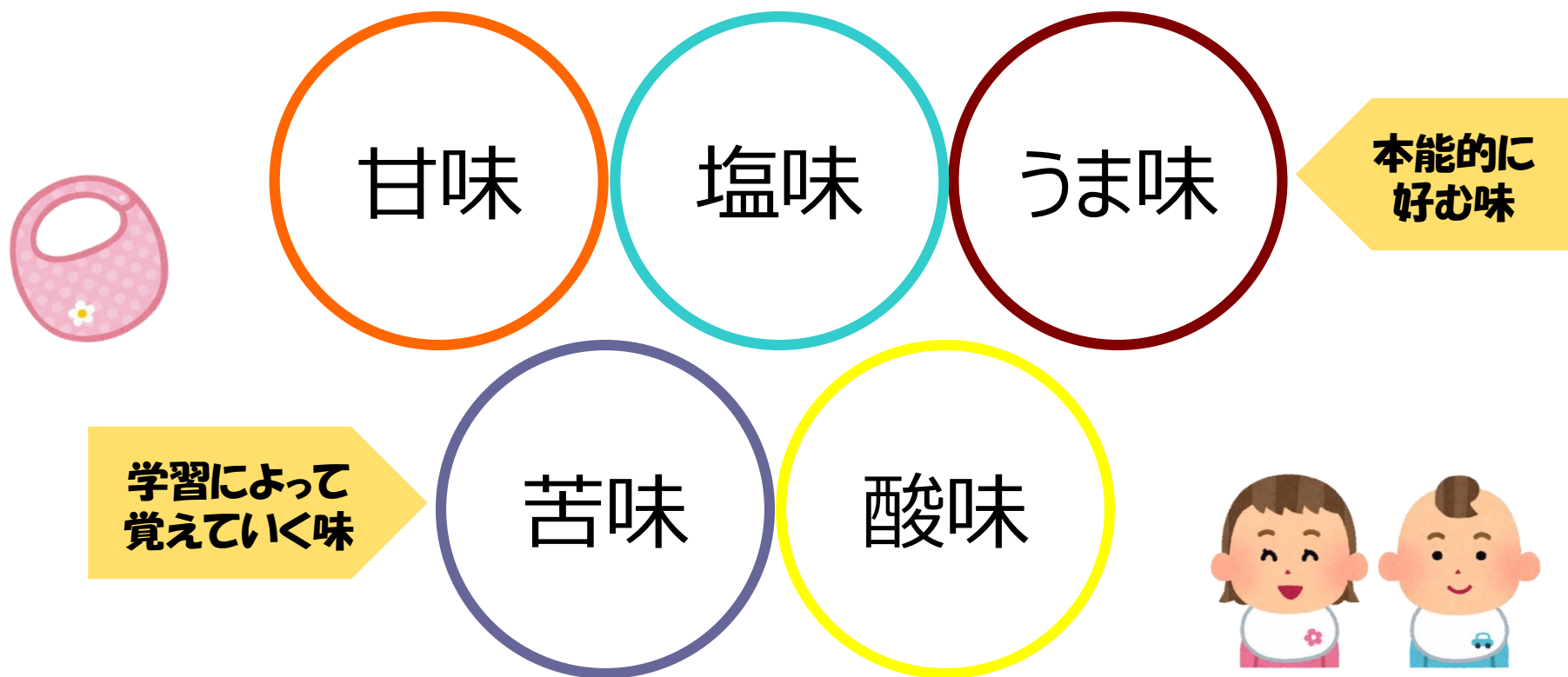
## ▶ 離乳食の目的

- ・食べる楽しさを体験する
- ・食べる意欲を育む
- ・**食の自立を促す**
- ・食事を規則的にとることで生活リズムを整える



# 離乳食に関する基本的な考え方

## ▶ 5つの基本味を体験する



# 離乳開始の目安

## ▶ 離乳の開始

「なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時」

## ▶ 離乳開始の目安

- ・生後 5 ～ 6 か月頃
- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ・5 秒以上座れる
- ・スプーン等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



赤ちゃんの機嫌や体調の良い日に始めましょう



# 離乳食の進行

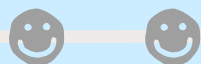


5 か月  
6 か月

## 初期

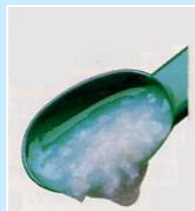


1 回食 → 2 回食



7 か月  
8 か月

## 中期



2 回食



9 か月  
10 か月  
11 か月

## 後期



3 回食



12 か月  
18 か月

## 完了期



3 回食 + 間食



# 離乳食の進行（離乳初期：5～6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

## ▶ 栄養摂取バランスの目安

80%  
母乳 または 育児用ミルク

20%  
離乳食  
(2回食の場合)



# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 離乳食のタイミング

授乳時間のどこかで与えます

### ■ 1回食の例



### ■ 2回食の例



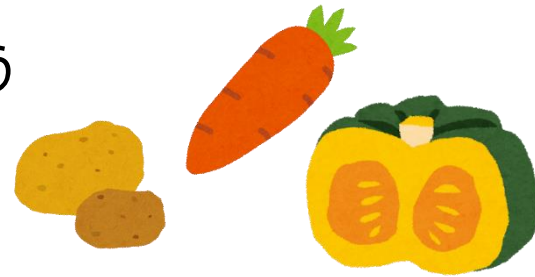


# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ どんな食品からはじめる？

10倍粥（米）からはじめてみましょう

慣れてきたら…



じゃがいもや人参など、やわらかくなるもの、アクや繊維が少ない野菜や果物

さらに慣れたら…



- 豆腐（ソフト、絹ごし）や白身魚（脂肪分が少ない）固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます

固ゆで卵から取り分けた卵黄



中心までしっかり火が通っていることを確認する

# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 形状、調理のポイント

- ・調味料は不要（素材の味を大切に）です
- ・食材は加熱して、なめらかにすりつぶし、お白湯、出汁、ミルク等を加え、ポタージュ状で水分多めに整えます（適当なとろみがついていると、より飲み込みやすい）  
→慣れてきたら、徐々に水分を減らし、マヨネーズ状にします

例えば、人参



柔らか〜くゆでて



すり鉢で  
なめらかにすりつぶし



お白湯、出汁、  
ミルク等と合わせる



# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 与え方のポイント

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けます
- ・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ます
- ・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ましょう



## ▶ 赤ちゃんの口の動かし方

- ・だんだん、口を閉じて飲み込めるようになる
- ・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

# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 離乳食開始から15日間のすすめ方（イメージ）

- ・はじめの1か月程度は、1日1回食
- ・離乳食と授乳（母乳・育児用ミルク）は必ずセットで与えます

今日から  
離乳食

○日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
おかゆ	1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	3 さじ	3 さじ	3 さじ	4 さじ	4 さじ	4 さじ	5～6さじまで増やす				
野菜						1 さじ	1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	2 さじ	様子をみながら 増やしていく			
豆腐や 白身魚等											1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	2 さじ

+

離乳食に続けて、母乳や育児用ミルクを欲しがるだけ与えます



# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 離乳食開始から16日目以降のすすめ方（イメージ）

- ・はじめの1か月程度は、1日1回食
- ・離乳食と授乳（母乳・育児用ミルク）は必ずセットで与えます

今日で  
1か月

○日目	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
おかゆ	5～6さじ → 様子を見ながら増やしていく														
野菜	3～4さじ → 様子を見ながら増やしていく														
豆腐や 白身魚等	3 さじ	3 さじ	3 さじ	4 さじ	4 さじ	4 さじ	様子を見ながら増やしていく								

+

離乳食に続けて、母乳や育児用ミルクを欲しがるだけ与えます



# 離乳食の進行（離乳初期：5～6か月頃）

## ▶ 離乳食開始から1か月以降のすすめ方（イメージ）

- ・ 1か月たった頃から、1日2回食へ
- ・ 1回目の離乳食は、時間も量も今までどおり
- ・ 2回目の離乳食も、おかゆ1さじからすすめていきます

2回食  
スタート

○日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
おかゆ	1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	3 さじ	3 さじ	3 さじ	4 さじ	4 さじ	4 さじ	5～6さじまで増やす				
野菜						1 さじ	1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	2 さじ	様子をみながら 増やしていく			
豆腐や 白身魚等											1 さじ	1 さじ	2 さじ	2 さじ	2 さじ

+

離乳食に続けて、母乳や育児用ミルクを欲しがるだけ与えます



# 離乳食の進行（離乳中期：7～8か月頃）

## ▶ この時期は・・・

「2回食で食事のリズムをつけていく」「食品の種類を増やしていく」  
ことが目的

## ▶ 栄養摂取バランスの目安

そろそろ栄養バランスも  
気にならなくちゃ・・・？

60%  
母乳 または 育児用ミルク


40%  
離乳食



# 離乳食の進行（離乳中期：7～8か月頃）

## ▶ どんな食品が食べられる？

・〈Ⅰ〉〈Ⅱ〉〈Ⅲ〉それぞれのグループから食材を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります

<p>〈Ⅰ〉 穀類</p>	<p>つぶし粥 → 全粥 パン、うどん、パスタ</p>	
<p>〈Ⅱ〉 野菜・果物</p>	<p>食べやすく調理できるもの</p>	
<p>〈Ⅲ〉 魚・肉・豆腐 卵・乳製品</p>	<p>白身魚 → 赤身魚 脂肪分が少ない肉（ささみ肉など） 豆腐、ひきわり納豆、きな粉、高野豆腐 卵黄 → 全卵 プレーンヨーグルト、カッテージチーズ、牛乳（加熱する）</p>	





# 離乳食の進行（離乳中期：7～8か月頃）

## ▶ すすめ方

- ・ 1日2回食を定着させます
- ・ 離乳食の後、母乳や育児用ミルクは欲しがるだけ与えます
- ・ 1日3回程度の授乳時間（授乳だけの時間）は継続させましょう



## ▶ 形状、調理のポイント

- ・ 味付けは、ほんの風味づけ程度（なくても良い）
- ・ 食材はやわらかく調理し、みじん切りにしたり、フォークの背でつぶすなどして、舌でつぶせる固さ（ソフト豆腐くらい）にします
- ・ とろみをつけたり、あんかけをすると、のど通りが良いです

# 離乳食の進行（離乳中期：7～8か月頃）

## ▶ 与え方のポイント

- ・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます
- ・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びます

## ▶ 赤ちゃんの口の動かし方

- ・舌と上あごでつぶす
- ・舌は上下運動
- ・もぐもぐして飲み込む



# 離乳食の進行（離乳後期：9～11か月頃）

## ▶ この時期は・・・

「食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく」「家族と一緒に食べる楽しさを体験する」ことが目的

## ▶ 栄養摂取バランスの目安

40～30%  
母乳または育児用ミルク

60%～70%  
離乳食

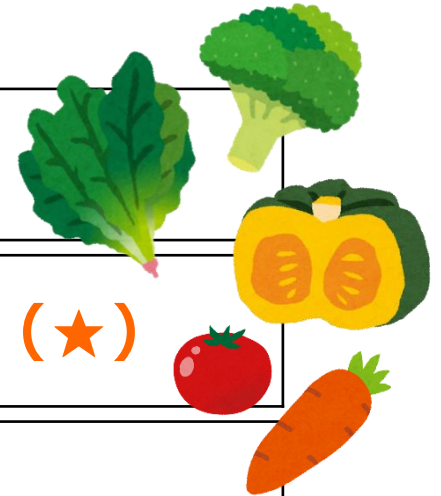


# 離乳食の進行（離乳後期：9～11か月頃）

## ▶ どんな食品が食べられる？

・〈Ⅰ〉〈Ⅱ〉〈Ⅲ〉それぞれのグループから食材を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります

〈Ⅰ〉 穀類	全粥 → 軟飯
〈Ⅱ〉 野菜・果物	緑黄色野菜も意識して取り入れましょう (★)
〈Ⅲ〉 魚・肉・豆腐 卵・乳製品	青皮魚（アジなど） 赤身肉、レバーなど (★) 全卵が使えたらマヨネーズもOK



(★) 鉄分不足の予防



# 離乳食の進行（離乳後期：9～11か月頃）

## ▶ すすめ方

- ・ 1日3回食へ  
→後半は徐々に大人の食事時間帯に
- ・ 離乳食の量を増やし、離乳食の後、母乳や育児用ミルクは欲しがるだけ与えます
- ・ 1日2回程度の授乳時間（授乳だけの時間）は継続させましょう



## ▶ 形状、調理のポイント

- ・ 味付けは、うま味を中心に、大人より薄めの味に
- ・ 食材は、歯ぐきでつぶせる固さ（やわらかいバナナくらい）
- ・ 咀嚼力を養う時期（丸のみ防止）＝やわらかすぎず、固すぎず



# 離乳食の進行（離乳後期：9～11か月頃）

## ▶ 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ちます
- ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう

## ▶ 赤ちゃんの口の動かし方

- ・頬に食べ物を持って行く
- ・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



# 離乳食の進行（離乳完了期：12～18か月頃）

## ▶ この時期は・・・

「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、自分で食べる楽しみを増やす」ことが目的

## ▶ 栄養摂取バランスの目安

20%  
母乳または育児用ミルク

80%  
離乳食



# 離乳食の進行（離乳完了期：12～18か月頃）

## ▶ おすすめ方

- ・ 1日3回食 + 必要に応じて間食を1～2回程度
- ・ 離乳食後の母乳や育児用ミルクは、離乳食の進行状況に合わせて与えます

## ▶ 形状、調理のポイント

- ・ 味付けは、調味料をほんの少し
- ・ 食材は、歯ぐきで噛める固さ（肉だんごくらい）
- ・ 手づかみ食べの完成
- ・ 咀嚼力を養う時期（丸のみ防止） = やわらかすぎず、固すぎず





# 離乳食の進行（離乳完了期：12～18か月頃）

## ▶ 与え方のポイント

- ・手づかみ食べのできる食事を意識します  
例えば・・・おにぎり、大きめに切った野菜など
- ・汚れてもよい環境づくりを心がけましょう
- ・子どもの食べるペースを大切にしましょう



## ▶ 赤ちゃんの口の動かし方

- ・前歯で噛みとり、歯ぐきや奥歯で噛みつぶす

**食事は、子ども自身が食べるもの！！**



# 離乳食の進行（離乳完了期：12～18か月頃）

## ▶ 間食（4番目の食事として）

- ・ 1日1～2回程度、時間を決めて
- ・ 食事でとりきれないエネルギー、栄養素、水分を補います  
例えば・おにぎり、パン、ホットケーキ、ビスケット、いも類、  
果物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品など
- ・ 牛乳、麦茶など、甘くない飲み物と一緒に
- ・ 食事前2時間以内の間食は避けましょう（食事が基本）



虫歯対策も忘れずに



# 離乳食が完了したら幼児食へ

## ▶ 離乳食の完了とは…

- ・形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになる
- ・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べ物からとれるようになる
- ・生後12～18か月頃が目安



⚠ 離乳の完了 ≠ 母乳・育児用ミルクを飲んでいない状態

# 離乳食が完了したら幼児食へ

## ▶ おなかかがすくリズム作り(食育)



きちんと  
睡眠



しっかり  
遊ぶ



繰り返し体験



おなか  
が  
すく



規則正しく  
食べる



自分で食べる意欲

おいしく食べた  
満足感



## すすめ方の注意点

### ▶ もし、離乳食が、イメージとおいにいかない時は・・・

赤ちゃんが感じている違和感を想像して、いろいろ試してみましょう

- \* おなかはすいているかな？
- \* 眠くないかな？ → 眠いと、離乳食に集中できないことがあります
- \* 飲み込みにくくないかな？ → 舌触りやとろみの状態など
- \* においは？
- \* 温度は？ → 熱すぎないか、冷たすぎないか
- \* 気持ちの準備は出来ているかな？ → 食べさせる時は、スプーンを赤ちゃんに見せてから口に運ぶと、びっくりしません
- \* 室温の暑すぎ・寒すぎはないかな？ 等々



# すすめ方の注意点

## ▶ 新鮮な素材で

- ・鮮度の良いものを利用し、食べ残しは与えません

## ▶ 衛生的に

- ・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
- ・食器は、よく洗って乾かします（毎回消毒する必要はありません）



## ▶ 加熱調理が基本

- ・離乳食は加熱が原則です
- ・果物、トマト、ヨーグルトなどは例外として加熱せず使用できます



## おすすめ方の注意点

### ▶ 食物アレルギーに気を付けながら

- ・初めての食材は、1日の離乳食で、1種類まで・1さじ（少量）から食べさせて様子を見ます
- ・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に、必ず医師の指示を受けましょう

### ▶ フォローアップミルクの使用は9か月以降に

- ・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、適当な体重増加がみられない場合には、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



# すすめ方の注意点

## ▶ 乳児ボツリヌス症に注意

### ■ 乳児ボツリヌス症とは？

1歳未満の乳児が、ボツリヌス菌を含んだ食品を食べて感染する病気です

### ■ 原因は？

- ・はちみつ、はちみつ入りの飲料・お菓子など
- ・黒砂糖
- ・コーンシロップ
- ・汚染された井戸水を使用して調乳したミルクなど



### ■ 対策は？

- ・1歳未満の乳児に、乳児ボツリヌス症の原因となる食品を与えない
- ・井戸水を使用する場合は、定期的に水質検査を受け、必ず1度沸騰させて、冷ましてから使用する



## おすすめ方の注意点

### ▶ ベビーフードは上手に利用する

- ・子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう
- ・味付けや原材料が偏らないように選びましょう
- ・開封後の保存には注意しましょう



### ▶ 食事の量の過不足は「乳児身体発育曲線」「幼児身体発育曲線」等で確認(評価)を

- ・母子健康手帳等を参考にしましょう

