

# 離乳のすすめ方



## 食品の種類

野菜	緑黄色野菜(にんじんやほうれん草など)も取り入れましょう。
魚介類	魚は白身から赤身魚、青皮魚へすすめていきましょう。
肉	脂肪の少ない鶏肉から始め、その後は、豚肉や牛肉も脂肪の少ない部位から使えます。
豆	豆腐から始め、離乳が進むにつれ、食べやすく、調理した豆類を取り入れましょう。
卵	中心部までしっかりと加熱した固ゆで卵の卵黄から始め、全卵にすすめましょう。
乳製品	カッテージチーズなどの塩分、脂肪の少ないチーズや少量のプロセスチーズをおかゆやシチューに入れて加熱して食べさせましょう。プレーンヨーグルトも使えます。牛乳は加熱して料理に使用できますが、直接飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

## 食べさせてはいけないもの

ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ入りの飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。

## 食物アレルギー

- ・食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵などの特定の食べ物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことがわかりました。生後5~6か月頃から離乳食を始め、月齢に応じて適切な食品を食べさせましょう。
- ・食物アレルギーが疑われる、または、すでに発症している場合は、自己判断で対応せず、医師の指示を受けましょう。

## ビタミンD不足の予防

完全母乳栄養の赤ちゃんが、日光に当たる機会が少ない場合に、ビタミンD不足から「くる病」になることがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の形成に重要です。不足しないよう魚や卵などを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。また、ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されます。

## 鉄不足の予防

完全母乳栄養の赤ちゃんは鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を使用したり、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫をしましょう。

## フォローアップミルク

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代わりではないため、離乳が順調に進んでいる場合には、母乳または育児用ミルクを継続してかまいません。離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など、医師等に相談した上で、必要に応じて使用しましょう。

## ベビーフード

- 離乳の進行状況に応じて適切に利用することができます。
- ・月齢や固さにあったものを選び、子どもに食べさせる前には一口食べてみて確認をしましょう。
  - ・大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を作る際の参考になります。
  - ・外出や旅行、時間のない時、一品増やす、メニューに変化をつけるなど用途にあわせて上手に利用しましょう。
  - ・2回食にすすんだら、品名や原材料を確認して、「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせるよう工夫しましょう。
  - ・開封後の保存には注意!食べ残しや作り置きは食べさせないようにしましょう。

## 食中毒の予防

- ・離乳食は、食材の加熱後につぶす、きざむ等の工程も多いため、作る前や食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。
- ・土付き野菜は、しっかりと水洗いしてから使いましょう。
- ・調理器具や食器はていねいに洗い、清潔に保ちましょう。
- ・離乳食の魚、肉、卵だけでなく、豆腐なども中までしっかりと加熱しましょう。
- ・作ったらなるべく早く与え、食べ残しは食べさせないようにしましょう。

SAPPORO



さっぽろ市  
02-F06-24-210  
R6-2-148

## 楽しく食べる子どもに育つために

### 離乳食づくりに役立つサイトのご紹介

#### 札幌市食育情報 (札幌市公式ホームページ) 「年代別食育情報」

下記内容の他、「災害時における乳幼児栄養ガイド」などを掲載しています。

- ▶ 資料「ごっくん離乳食離乳初期」「もぐもぐ・かみかみ離乳食 離乳中期・後期」  
離乳食の講習会で使用している資料です。離乳食のすすめ方の参考にご覧ください。
- ▶ 資料「離乳初期・離乳中期のメニュー」  
離乳食のポイントやメニューを紹介しています。
- ▶ 資料「ママ&パパの“？”を解決!離乳食ガイド」  
離乳食について、多くの方が抱えるお悩みを解決します!
- ▶ 動画「どうしよう!?離乳食～離乳食の進め方～」  
離乳食の講習会の内容を動画にし、公開しています。



## 第4次札幌市食育推進計画

健康寿命の延伸に向けて「食を通して豊かな人間性を育みます」を基本理念とした、「第4次札幌市食育推進計画」(令和5年度～令和9年度)を策定しました。



札幌市

出典:2019年3月厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」