

# ごっくん離乳食

## 離乳食はいつから始めるの？

- 生後 5～6 か月頃
- 首のすわりがしっかりしている
- 5 秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる



## 離乳初期 (生後 5～6 か月頃)

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。

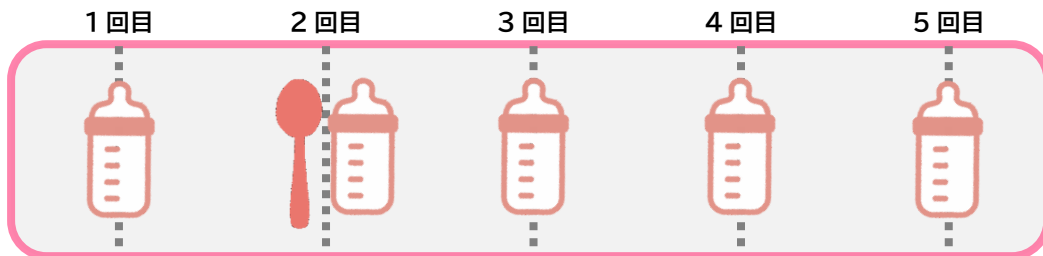


### 離乳食の回数

1 日 1 回

### 食べ方

口を閉じて取り込み、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込み  
飲み込むことができるようになります



栄養源の主体は  
母乳・ミルク

### 離乳食と授乳のスケジュール例

母乳やミルクは、授乳リズムに沿って、飲みただけ飲ませます。

## 食品の進め方は？

- 初めて食べる食品は 1 日 1 種類とし、離乳食用スプーンで 1 さじ食べさせます。アレルギー反応や、消化の状態を見ながら、少しずつ量を増やしていきましょう。
- 食後の体調変化について心配なことがあったら、自己判断しないで、必ず受診しましょう。

1 日目 . . . . . 60 日目

### ① 穀類



つぶしがゆ (米)

まずは、  
つぶしがゆ (10 倍がゆを炊き、米粒をすりつぶしたもの)  
から始めます。慣れたらじゃがいものすりつぶしや、  
うどんがゆ、パンがゆも OK

つぶしがゆに慣れたら、  
つぶしがゆと組み合わせて、野菜、果物など種類  
を増やしていきましょう。  
大部分の野菜はこの時期から使えますが、最初  
は食べやすく、調理のしやすいかぼちゃ、かぶ、  
にんじん、だいこん、トマトなどが使いやすいです。  
(トマトや果物は生のままでも使えます。)

### ② 野菜・果物



にんじん      だいこん      かぼちゃ      ほうれん草      バナナ など

### ③ たんぱく質



豆腐



白身魚



中心までしっかり加熱した  
固ゆで卵の黄身

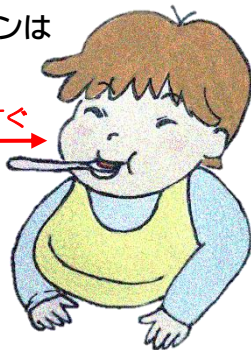
さらに慣れてきたら、  
豆腐や白身魚 (たら、カレイ、しらす、ひらめ、たいなど)、  
卵黄 (固ゆで) など  
種類を増やしていきましょう。

※この資料は、離乳の進め方の目安です。お子さんの成長・発達の状況に応じて進めましょう。

## 食べさせ方のコツ

スプーンは  
水平に

まっすぐ



食べる量にこだわらず、  
飲み込む練習をくださいね

慣れるまでは、  
だっこで

あーん



最初のうちは、  
嫌な顔をする子も

ヴェー

声かけしながら



おいしいよー  
にんじんだよー



イヤー

ご機嫌ななめの  
ときは  
無理しないで

## 離乳食づくりのポイント

- 固さ** なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)からペースト状、慣れてきたら粗つぶしに。
- 味つけ** 初期は味つけ不要、だしの使用は可。
- 温度** しっかり加熱し、人肌程度にする。
- 衛生** 新鮮な食材を使う。  
手指・調理器具・食器はていねいに洗い、清潔に保つ。

### ！注意！

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。

初期の献立例 つぶしがゆ、にんじんペースト、豆腐ペースト ※離乳食開始後、1か月程度の献立例です。



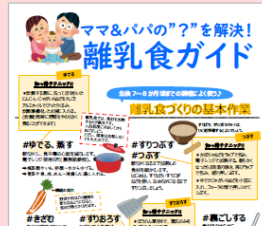
### 離乳食づくりをラクにする方法

**フリージング** おかゆや野菜などの離乳食を多めに作って冷凍し、再加熱して食べさせることができます。

**ベビーフードの利用** 手作りの離乳食と合わせることで、食品数、調理形態を豊かにしてくれます。食材の固さや大きさを手作りする時の参考にもできます。

資料「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」➡

あわせてご覧ください



## 食物アレルギーについて

特定の食べ物を摂取した後に、身体が過敏に反応してしまう症状

- 主な症状：下痢、便秘、嘔吐、じんま疹、呼吸困難、意識障害など
- 原因食物：卵、乳製品、小麦、大豆、そば、ナッツ類などさまざま

発症を心配し、離乳の開始や特定の食べ物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

**自己判断で対応すると状況が悪化する可能性もあるので、食物アレルギーが疑われる場合は、医師の診断により対応しましょう。**



母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいかなくてもあせらずに、お子さんのペースに合わせて、楽しみながら進めましょう。

参考：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」  
2020年4月 公益財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」

あわせてご覧ください

### 離乳のすすめ方



資料「離乳のすすめ方」

札幌市保健所ホームページ  
年代別食育情報  
各種資料や動画情報など



「離乳食のすすめ方」  
「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」も  
ホームページから見られます。

保健センターで電話相談ができます。  
お気軽にどうぞ！

お問合せ  
お住まいの区の保健センター管理栄養士に  
お尋ねください



さっぽろ市  
02-F08-25-228  
R7-2-164

SAPPORO