

乳児期の栄養

「乳幼児食教室・前半」



1. はじめはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらずに、まず、離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味にゆっくり慣らしていきましょう。
2. 消化のよいものを徐々に増やしながらか、薄味で与えるようにしましょう。
3. 赤ちゃんの機嫌や健康状態を見てすすめましょう。
4. 離乳食を作る時は、すべて衛生的に取り扱いきましょう。

★離乳食のすすめ方やポイント、献立などは四日市市のホームページでも
ご覧いただけます。

四日市市のホームページより

ライフメニュー「子育て」



ライフステージで探す「0～2歳児」



離乳食について



★離乳食がうまく進まない、作り方がわからない…などお困りのことがあれば、
電話相談をご利用下さい。

☎：059-354-8187

(四日市市 こども家庭センター 母子保健第1係・第2係)

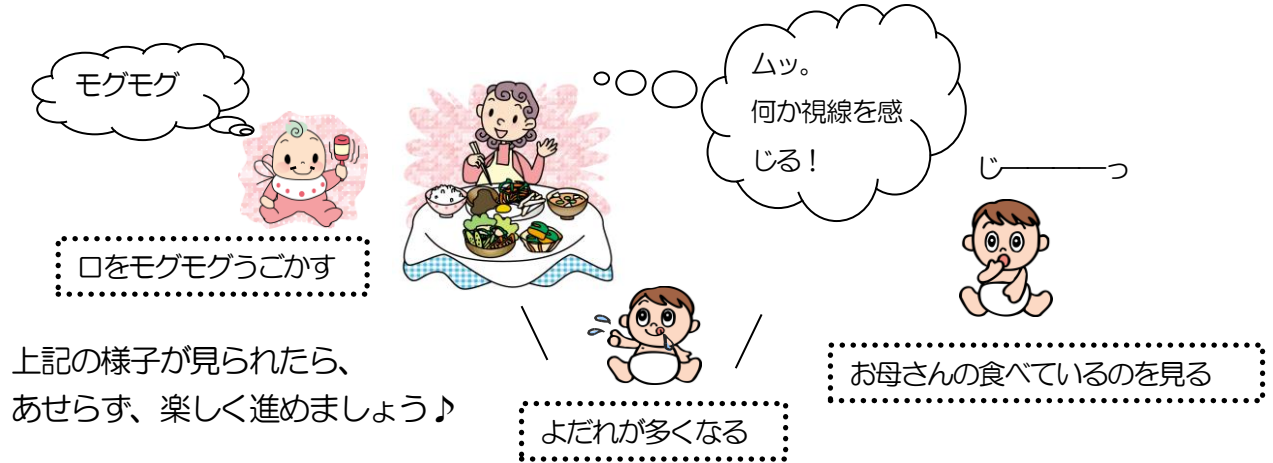
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝日、年末年始を除く)

☆離乳食の開始時期は、生後5、6か月頃が目安です。

○離乳食開始の発達の目安

- 首のすわりがしっかりしている。
- 支えてあげると座ることができる。
- 食べ物に興味を示す。
- 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。



上記の様子が見られたら、あせらず、楽しく進めましょう♪

○離乳食開始前に、果汁を与える必要はありません。

- 母乳または育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足してしまう場合があります。

○気をつけたい食品

はちみつ・黒砂糖	• 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないください。
卵	• 卵はアレルギー症状を起こすこともあります。 5、6か月以降、最初は固ゆでの卵黄からはじめ、様子を見て全卵に進むようにします。 • 生卵は、2歳頃からが目安です。(食中毒が発生しやすい頃には気をつけましょう。)
牛乳	• 牛乳を飲用するのは、1歳以降にしましょう。 • 7か月以降は、離乳食の材料としては使えます。

○食物アレルギーについて

- 特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こすおそれのある食品があるので注意しましょう。
- 医師の指示を受けずに、アレルギー除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。
- 初めての食材を与える場合やアレルギーの出やすい食材は、医療機関に受診しやすい平日の午前中に与えましょう。

参考 アレルギー物質を含む加工食品の表示

*表示義務のある食品・・・卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

*表示することを推奨している食品・・・あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

(5、6か月頃)

離乳食を飲み込み、舌ざわりや味に慣れるよう、様子を見ながら1さじずつ始めましょう

☆はじめの1か月間のポイント☆

- ① 1日1回計量スプーン1さじから始めましょう。午前中の授乳の前に与えましょう。
- ② 1回1種類ずつの食品から始め、2～3種類の組み合わせへと進めましょう。
- ③ 調理形態は、なめらかにすりつぶした状態のものを与えましょう。
(最初だけは裏ごし→徐々にすりつぶし)
- ④ 新鮮な食材を使い、必ず火を通しましょう。
- ⑤ 調味料は使用せず、食品の持ち味をいかしましょう。
- ⑥ 離乳食後の授乳は、飲むだけ十分に飲ませましょう。

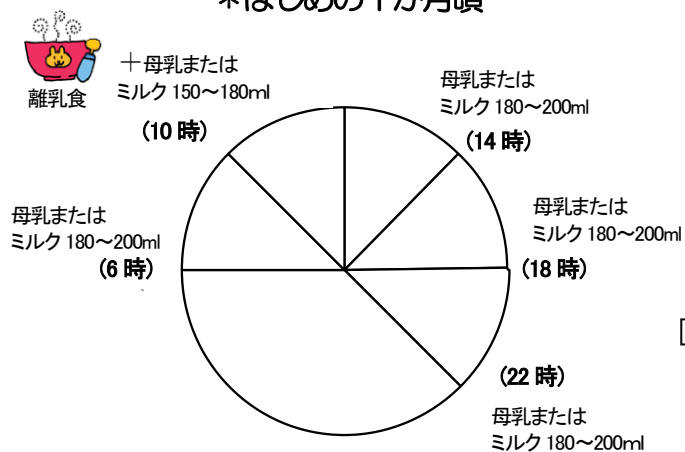


おすすめ方(例) 1さじ=計量スプーンで小さじ1(5ml)

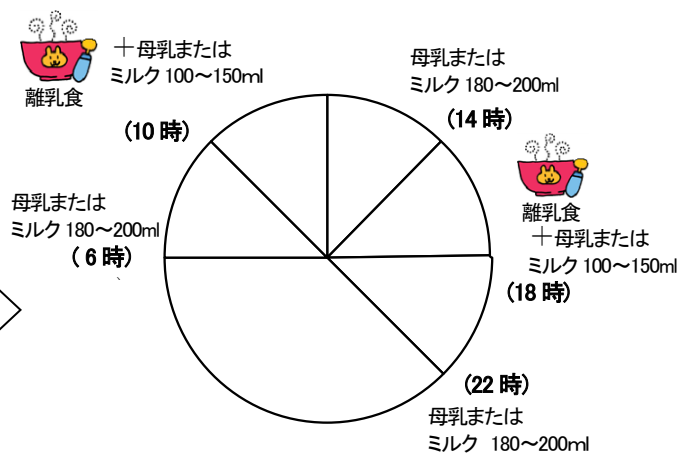
食品	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	…21…	…1か月頃
かゆ		1さじ	→	2さじ	→	3さじ	→	4さじ	→	5さじ	→	1か月で6さじ程度						
じゃがいもや 野菜		*おかゆに慣れたらじゃがいもや野菜ペーストも進めてみましょう																
		1さじ	→	2さじ	—————→											1か月で3さじ程度		
豆腐または 白身魚		*おかゆ・野菜になれた頃、1さじから進めてみましょう														→		

タイムスケジュール(例)

*はじめの1か月頃



*離乳食を開始して1か月を過ぎた頃



ミルクの量の目安(単位 ml)		
目安	1日の量	離乳食後の量
1回食の頃	870~980	150~180
2回食の頃	740~900	100~150



☆離乳食を開始して1か月を過ぎた頃のポイント☆

- ① 1日2回食へと進めましょう。
- ② 2回目の離乳食は、1回目の1/3位の量から始め、徐々に増やしていきましょう。
- ③ 調理形態は、はじめの頃と同様ですが、徐々に水分を減らしていきましょう。
- ④ 栄養のバランスにも、徐々に気をつけはじめましょう。



《 食品の使い方・1回あたりの目安量 》



1さじ=計量スプーンで小さじ1 (5ml)

5、6か月頃			
I	米	米がゆ 1さじ~6さじ~8さじ	10倍がゆを炊き、最初だけ裏ごしするか、ていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。
	いも	すりつぶし 1さじ~3さじ~4さじ	じゃが芋、さつまいもをゆでて熱いうちにつぶして、ゆで汁や育児用ミルクでゆるめる。
	パン	パンがゆ 0~1さじ~6さじ	細かくちぎった食パンに育児用ミルクまたはスープを加えて煮るか、電子レンジで加熱する。 (冷凍したパンをすりおろすとなめらかにできる。)
	ベビーフード のかゆ製品		乾燥製品は、熱湯、育児用ミルクでゆるく溶く。
	めん	くたくた煮 0~1さじ~4さじ	離乳食に慣れてきたら、うどん、そうめんを使用できる。 麺類には塩分が含まれているので、ゆでた後によく水洗いする。細かくきざみ、だし汁で煮込む。
II	野菜	ペースト→すりつぶし 1さじ~3さじ	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどを加熱して、裏ごしするか、すりつぶす。 徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)なども使用できる。
	果物		果物はすりおろすか、すりつぶす。(バナナは糖質を多く含むので与えすぎに注意)
III	大豆製品	豆腐すりつぶし 1さじ~5さじ または きな粉1/2さじ	ゆでたものをすりつぶす。絹ごし豆腐の方がなめらかになる。 きな粉はかゆ、マッシュポテトなどに入れて使用する。
	魚	すりつぶし 1さじ~3さじ	白身魚(たい、ひらめ、かれいなど)はゆでてつぶし、かゆや野菜と混ぜたり、汁物に入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。しらす干しは熱湯でゆでて塩分を除き、すりつぶす。
	卵	慣れてきたら試してみる	最初は固ゆでの卵黄からはじめ、様子を見て全卵に進むようにします。
	乳製品		育児用ミルクを料理に使う。
食塩、砂糖 などの調味料			使用しない。

※この進め方や量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長、発達の仕方などの個性を尊重し、
赤ちゃんが嫌がる時には、無理強いしないで、楽しくおいしく食事ができるような雰囲気作りをしましょう。
あせらずにゆったりとした気持ちで進めましょう。

※母乳やミルク以外の水分補給は、白湯や麦茶を与えましょう。

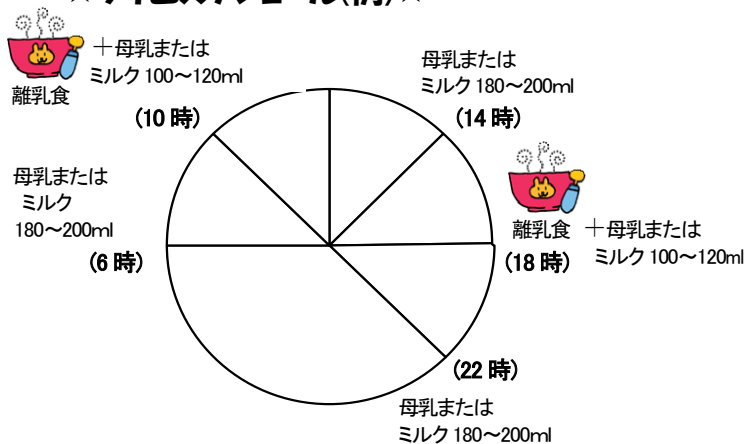
(7、8か月頃)

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きましょう。

☆ポイント☆

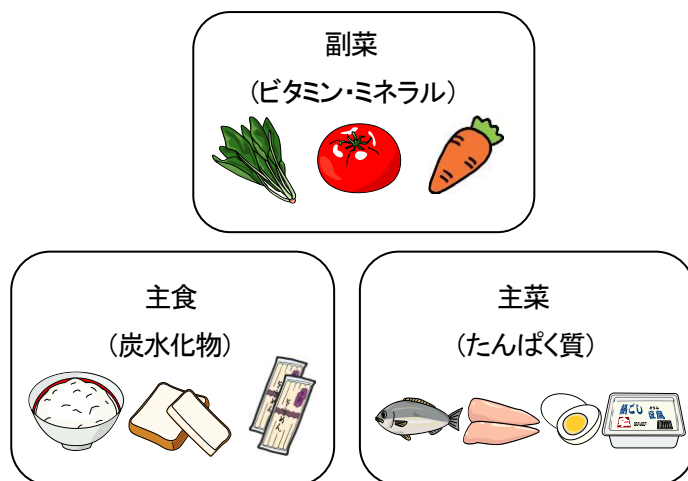
- ① 離乳食は1日2回、時間を決めて与えましょう。
- ② 毎食、栄養バランスを考えた食事にする習慣をつけましょう。(3つの器をそろえて)
- ③ 舌でつぶせる固さに十分煮て、やわらかいものを与えましょう。
(大人の指で簡単につぶせるくらいの固さが目安です。)
- ④ 味付けは薄味(大人の1/3~1/4位)に。
※大人の食事と一緒に離乳食を作る場合は、味付けする前に取り分けるようにしましょう。
- ⑤ 乳児の栄養摂取は乳汁と離乳食が中心です。お菓子や嗜好飲料は、離乳を完了してからにしましょう。

☆タイムスケジュール(例)☆



ミルクの量の目安(単位 ml)		
目安	1日の量	離乳食後の量
7、8か月頃	740~840	100~120

☆3つの器とは☆



☆ワンポイントアドバイス

食べにくい場合は、とろみをつけてあげましょう。

♪とろみのつけ方のいろいろ

- 片栗粉やコーンスターチで

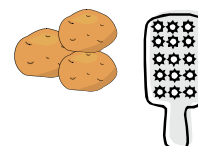
→材料を煮立てたところに、同量の水で溶いたものを手早くまわし入れ、かき混ぜる。

- とろみあんで→だし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてとろみあんを作り、材料に混ぜる。

- 小麦粉で→ミルク煮などにふり入れて、かき混ぜながら煮る。(6か月頃~)

ダマにならないように気をつけて。

- ジャガイモで→生のまますりおろして、離乳食のできあがりに加えて煮るとでんぷん質でとろとろに!



《 食品の使い方・1回あたりの目安量 》

7、8か月頃					
I	米	米がゆ 50～80g (こども茶碗 1/2～2/3)		7倍がゆが目安。 やわらかく炊けば、つぶさなくてもよい。	
	パン	パンがゆ 30～80g (こども茶碗 1/3～2/3)		小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどで煮るか浸す。 牛乳は加熱して用いる。	
	めん	乾めん10～15g (ゆでめん30～50g)		そうめん、うどんの他、マカロニ、細めのスパゲティも使用できる。 やわらかくゆで、米粒大にきざむ。	
	その他	じゃが芋、さつま芋、里芋 など		蒸したり、薄味で煮て粗めにつぶし、煮汁、だし汁、育児用ミルク、 牛乳などでゆるめる。	
コーンフレーク オートミール		コーンフレークはプレーンタイプを細かくくだき、牛乳、育児用ミルクで煮る。 オートミールは湯に入れ、沸騰後弱火で3分煮て、加熱した牛乳、 育児用ミルクをかける。			
II	野菜	粗つぶし～みじん切り 20～30g		トマト、なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、にら、ア スパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。やわらか くゆでる、煮る、炒めるなどして、きざんだり、粗つぶしにして用いる。 トマトやきゅうりは生でもよい。	
	果物 海藻	わかめ のり		果物は粗おろし、粗つぶし(1日1回与える程度でよい) わかめはやわらかく煮てきざむ。 のりは細かくもむ。	
III	魚	細かいつぶし 10～15g		白身魚になれば、赤身魚(まぐろ、かつおなど)も使用できる。加熱 して細かくほぐして使う。缶詰(鮭、ツナの水煮)を細かくほぐして、 シチュー、煮物、和え物などに混ぜてもよい。	
	肉	ひき肉 10～15g		鶏肉のささみが適している。ささみのひき肉を使用する、または、凍ら せたささみをすりおろして調理するとなめらかに仕上がる。	
	大豆製品	豆腐30～40g	豆腐は加熱して使用する。	納豆9～11g	細かく刻んで加熱する。 炒め煮、納豆汁、おじや など。
		高野豆腐なら 3～4g	高野豆腐はすりおろし、かゆ、野菜の 含め煮、みそ汁等に入れて加熱する。		
	卵	卵黄1個～全卵 1/3 個		はじめは固ゆでにした卵黄を使い、ほぐして、かゆ、芋・野菜類、スープ などに混ぜる。慣れたら全卵を使用してよい。完全に火を通す。	
乳製品	ヨーグルト(無糖)なら 50～70g		育児用ミルク(または牛乳)を料理に使う。 ヨーグルトはプレーンタイプを使用する。加糖ヨーグルトには糖類の含有 量が多いものもあり、乳児にとっては甘みが強すぎる。		
油脂類	少量		サラダ油、バターが使用できる。 (マッシュポテト、パンがゆ、ミルク煮などに用いる)		
食塩、砂糖 などの調味料	少量		ごく少量使用できる。 食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。		

※離乳食開始の時期を除き、離乳食には食品群 I、II、III から最低1種類の食品を用いて組み合わせましょう。

なお、量は1回1食品を利用した場合の量であるので、例えばIIIで2食品使用の時は、各食品の使用量を示してある量
の1/2程度を目安としましょう。

<5、6か月頃の献立>

～はじめの頃～



10倍がゆ(裏ごし)

10倍がゆを裏ごして、なめらかな状態にする。



♪ 10倍がゆ (すりつぶし)

米	大さじ1
水	150ml(3/4カップ)

10倍がゆを熱いうちにすり鉢ですりつぶして、なめらかにする。(1回分の目安 大さじ2)

♪ かぼちゃの裏ごし

	3回分
かぼちゃ	30g
だし汁 (P9参照) (またはゆで汁、野菜スープ、ミルク)	大さじ3

1. かぼちゃはやわらかくして、裏ごしする。
2. 1とだし汁を小鍋に入れて火にかけトロりとさせる。
※じゃがいも、さつまいも、にんじんなどでも同様に作れます。(1回分の目安 大さじ1)

♪ 豆腐のミルクくず煮



	4回分
絹ごし豆腐	40g
ミルク (粉ミルクを指定の量の湯で溶いたもの)	大さじ2
水溶き片栗粉	適宜

1. 豆腐はすり鉢でなめらかにすりつぶす。
2. 1. にミルクを入れて混ぜ、鍋に入れて弱火でひと煮立ちさせる。
3. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
(1回分の目安 大さじ1)

～おわりの頃～



♪ しらす干しかゆ

	1回分
10倍がゆ (すりつぶし)	大さじ2と2/3(40g)
しらす干し	大さじ1/2

1. しらす干しは熱湯に通して、塩分と臭みを抜き、すり鉢ですりつぶす。
2. 10倍がゆ(すりつぶし)に1を入れ、さっと混ぜる。

♪ かぼちゃのすりつぶし

	2回分
かぼちゃ	30g
だし汁 (または野菜スープ、ミルク)	大さじ2

1. かぼちゃはやわらかくして、すり鉢ですりつぶし、だし汁を加えてのばす。
2. 1. を小鍋に入れて火にかけ、ポタツとした状態にする。(1回分の目安 大さじ1)

♪ 野菜スープの作り方



1. あくの少ない野菜やいも類(大根、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいもなど)を2~3種類組み合わせ、ザク切りにする。
2. 鍋に1とかぶるくらいの水を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. こし器でこして、スープをとる。

<7、8か月頃の献立>

～はじめの頃～



♪7倍かゆ (すりつぶし→そのまま)

米	大さじ1
水	大さじ7

※作り方は10ページ「おかゆの作り方」を参照

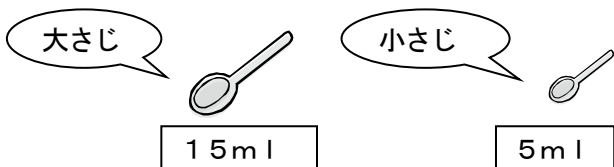
(1回分の目安 大さじ3と1/3)

♪鶏ミンチとほうれん草のくず煮

	3回分
鶏ミンチ	30g
片栗粉	小さじ1
だし汁	大さじ3
戻したわかめ (きざんだもの)	小さじ1
ほうれん草(葉先)	45g
しょうゆ	少々

- ほうれん草はやわらかくゆでて、縦横に細かく切っておく。
- すり鉢に鶏ミンチを入れ、よくする。
さらに、片栗粉、だし汁を入れて、なめらかにすり混ぜる。
- 2を小鍋に入れて火にかけ、わかめも入れて混ぜる。
- ミンチの色が白くなってきたら、ほうれん草としょうゆを入れ、しっかり火を通す。

(1回分の目安 大さじ2)



～おわりの頃～



♪7倍かゆ (そのまま)

(1回分の目安 大さじ5と1/3)

♪ツナじゃが

	2回分
じゃがいも	中1/3個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1と1/2
にんじん(3mm輪切り)	中4枚
まぐろ水煮缶(細かくほぐす)	大さじ1
だし汁	適宜

- じゃがいもは1cm厚さに切り、水にさらしてアクをぬく。玉ねぎはみじん切りにする。
にんじんはやわらかくゆでて3mm角に切る。
- 鍋に1とまぐろ水煮缶、かぶる位のだし汁を入れて火にかけ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
(途中で水分がなくなったらだし汁か湯を足す)
- 煮汁が少し残っている状態で、じゃがいもを粗くつぶす。
(1回分の目安 大さじ2)

♪豆腐とほうれん草のとろみ汁

	1回分
絹ごし豆腐	15g
ほうれん草(葉先)	中2枚
だし汁	60ml
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	適宜

- 豆腐は8mm角に切る。
ほうれん草はゆでて縦横に切っておく。
- 鍋にだし汁、豆腐、ほうれん草を入れて煮る。
- しょうゆ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

楽しく作っておいしく食べさせましょう！ ～離乳食づくりのコツ～

♪ “だし” のとり方

離乳食はうす味が基本。特に初期は調味料をしません。

でも、ゆでただけの野菜では、水っぽく味気がないので、赤ちゃんがあまり喜ばないことも。おいしいだしをとり、風味をつけてあげましょう。



〈おいしいだしのとり方〉

・水	1カップ強
・昆布	2g (5cm角1枚位)
・かつお節	4g (ミニパック 1袋位)

- ① 昆布は分量の水に30分以上浸す。
- ② 弱火にかけ、昆布のまわりから気泡が出てきたら、昆布を取り出して、かつお節を加える。ひと煮立ちしたら、火を消す。
- ③ かつお節が沈むまで1～2分おいて、こす。

※他にベビーフードのだしや、天然だしパックを利用してもよいでしょう。



♪フリージング (冷凍) の活用法

家事に育児に大忙しのお母さんにとって、少量しか食べない離乳食はその都度作る手間が大変ですね。育児の合間をみて、多めに作って冷凍保存すると便利です。

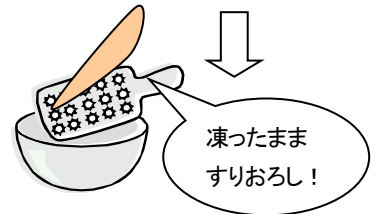
☆フリージングするときの注意点

- ・新鮮な材料を用い、手と調理器具を清潔にして調理し、十分加熱する。
- ・1回分ずつ小分けにし、完全に密封して冷凍する。(急速冷凍する。)
- ・なるべく早く(1週間以内)、使い切る。(袋に日付と中身を書いたラベルを貼る。)
- ・解凍調理するときは、中心までしっかり加熱する。



☆フリージング上手になるコツ

- ・製氷皿を活用する→凍ったら、バラバラにして、ファスナー付きの袋などに保存
向いている食材：だし汁 おかゆ 野菜のマッシュなど。
- ・丸ごと冷凍する →凍ったまま、すりおろして利用
向いている食材：鶏ささみ(筋をとってから冷凍する。) 食パンなど。
- ・下ゆでして冷凍 →凍ったまま、すりおろして利用
向いている食材：にんじん } スティック状に切ってゆでる。
だいこん } 生のまますりおろすより、
なめらかになるので、初期向き。
- ・凍りかけてからほぐして、バラバラにして保存
向いている食材：刻んだブロッコリー、にんじんなどの茹で野菜








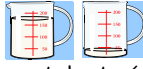

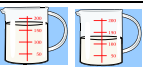
《冷凍に向かない食材》

- ・じゃがいも } マッシュ状にして
 - ・さつまいも } 冷凍すればOK!
 - ・レタス、きゅうりなど
- ※野菜は水分が多いので、ゆでるなどの下ごしらえをしてから冷凍する。
- ・牛乳、豆腐など

♪ベビーフードの上手な利用法

- ・与える前には一口食べて温度・味・固さを確認してみましょう。
- ・子どもの食べ方をみて、固さなどが適切かを確認しましょう。
- ・家庭では料理しにくい食材(例：レバーなど)は、ベビーフードを利用すると便利です。
- ・ベビーフードばかりでは味が単調になるので、ほかの食品と上手に組み合わせましょう。
- ・一度に食べきれないときは、与える前に取り分けて、冷凍または冷蔵で保存することもできます。
- ・顆粒のベビーフードも封をあげたら、なるべく早く使いきりましょう。
- ・衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

♪米（ご飯）と水の割合の目安

《米から作る場合》		
おかゆ	米 : 水	作りやすい分量
10倍かゆ	1 : 10	 米 大さじ1 +  水 大さじ10 (150ml)
7倍かゆ	1 : 7	 米 大さじ1 +  水 大さじ7 (105ml)
《ご飯から作る場合》 ※ご飯1/2カップは約60g		
おかゆ	ご飯 : 水	作りやすい分量
10倍かゆ	1 : 4~5	 ご飯 1/4カップ +  水 1~1と1/4カップ (200~250ml)
7倍かゆ	1 : 3~4	 ご飯 1/2カップ +  水 1と1/2~2カップ (300~400ml)

♪おかゆの作り方

炊飯器で米から炊く	大人の「ご飯を炊く時に一緒に炊く	① 米は洗って水気をきり、耐熱で深みのある器に入れて、分量の水を加え、20~30分おいて、吸水させる。 ② 炊飯器に、普段ごはんを炊くように水加減した米の中央に、①を入れて炊く。ご飯が炊けてスイッチが切れる時に、おかゆも炊き上がる。
	おかゆのみ炊く	① 米は洗って水気をきり、耐熱で深みのある器に入れて、分量の水を加え、20~30分おいて、吸水させる。 ② 炊飯器に①の器の1/3位の高さまで水を入れ、①の器を入れて炊く。 ③ おかゆのみ炊く場合は、自然に電源が切れないので、1時間位したら開けて様子を見て電源を切る。
「ご飯から炊く		① ご飯と水を鍋に入れ、ご飯をほぐして、ふたをして火にかける。 ② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら約20分煮る。 ③ 火を止め、ふたをしたまま7~8分蒸らす。

※ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力などによって、でき上がりの状態が変わるので、ご飯や水の量を加減してください。