



はじめての 離乳食

母乳育児中のママのための
進め方ガイド



目次

- はじめに 3
- 離乳食を始める目安 4
- 授乳回数は減るの？ 5
- 果汁は必要？ 6
- 離乳 初期 7
- 離乳 中期 8
- 離乳 後期 9
- 離乳 完了期 10
- フォローアップ[®] ミルクは必要？ 11
- 離乳食は取り分けて 12
- おわりに 13
- 著作権について 14

はじめに

離乳食とは、母乳で栄養を取っていた赤ちゃんが、固形食に少しずつ慣れ、一人で食べられるようになるプロセスです。

1歳までは栄養の中心は「母乳」です。
食べる量が少なくても大丈夫です。

好き嫌いや、偏食はあって普通です。量や形の目安はありますが、あくまでも目安です。栄養バランスもそんなにこだわらなくて大丈夫です。

それよりも、食事に関心を持ってもらい、食べるって楽しそうって結び付けられると大成功です。



離乳食を始める目安

離乳食を始める時期は**生後5～6ヵ月頃**が適当です。

ですが、単に月齢だけでなく、お子さんの様子も見て判断出来たらよいですね。

離乳食を始めても大丈夫というお子さんのサイン

・よだれが多くなっている

よだれとは唾液です。唾液は離乳食の消化を助ける役目と口内の残った食べ物を洗い流す役目があります。

・首がしっかり座っている

支えがあればからだを起こしていられるようになる。寝返りもできていれば大丈夫です。

・食べるものに関心が出てくる

パパやママが食事をしているときに、口元をじっと見たり、欲しそうに手を出してくる。

・スプーンを口に入れても舌で押し出すことが減る

赤ちゃんは固形物がお口に入ると舌を突き出す反射があります。自然と消失するのが5～6ヵ月です。

授乳回数は減るの？

離乳食がはじまっても、授乳回数は減りません。

基本2～3時間おきの一日8回以上飲ませましょう。

離乳食を始めても、授乳回数を徐々に減らして、母乳の量を減らしていく必要はありません。

自己判断で授乳回数を減らしたら、乳腺炎やしこりなどの乳房トラブルを起こすリスクが高まります。

母乳には、赤ちゃんの消化を助ける消化酵素が含まれています。離乳食を食べるからこそ、母乳をしっかり飲んだ方が、赤ちゃんの消化吸収を助けてくれます。

また、どの時期であっても、母乳には免疫物質が含まれているので、赤ちゃんを守る役割もしてくれます。

離乳食が1回食でも、2回食でも、3回食でも、食事の後に母乳を飲ませましょう。

果汁は必要？



離乳食の開始前に果汁をあげることが推奨された歴史があります。

実際、私が出産・育児をしていた30年以上前は2ヶ月過ぎたら果汁を飲ませましようと言われていました。

ミルクや母乳とは違う味に慣れさせる離乳準備食として果汁をあげることが一般的でした。

また、昔のミルクにはビタミンが配合されていなかったため、ビタミン補給の意味合いもあったようです。今のミルクにはビタミンが配合されています。

現代は生後6ヶ月前には果汁は不要と言われています。

果汁は糖分が多いので甘味に慣れてしまうと母乳やミルクを飲みたがらなくなることもあります。

果物は果汁としてではなく、そのまま食べられるようになったら与えればよいでしょう。

離乳初期

(生後5～6ヵ月)



調理形態

なめらかにすりつぶした状態

固さの目安

ヨーグルト状
ポタージュスープ状



1回量の目安

つぶしがゆ（1さじから始める）
子ども茶碗1/3位まで

備考

素材の味を赤ちゃんに知ってもらうため味付けはしなくてよいです。

新しい食材を始めるときは、1さじからはじめ、赤ちゃんの様子を見ながらすすめましょう。

何かあってもすぐに小児科受診できるように、新しい食材を始める時は、平日の昼間がお勧めです。

離乳中期

(生後7～8ヵ月)



調理形態

舌でつぶせる固さ

固さの目安

豆腐くらいの固さ



1回量の目安

全がゆ 50～80 g
主食+副食で子ども茶碗1/2 位まで

備考

野菜はくたくたに煮たものをスプーンの背でつぶして食べさせましょう。

にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ねぎ、さつまいもなどがおすすめ。

大根おろしを入れたおかゆを煮て与えると便通がよくなりますよ。



離乳後期

(生後9～11ヵ月)



調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ

固さの目安

バナナくらいの固さ



1回量の目安

全がゆ～軟飯 80g

主食+副食で子ども茶碗7～8分目くらいまで（主食は子ども茶碗1/2位まで）

備考

油脂類はアレルギーをおこしやすいので油そのものを調理につかうのは10ヶ月過ぎてからにしましょう。

きゅうり、トマト、うり類は火を通して与えましょう。

無糖のヨーグルトOK(^^♪



離乳完了期

(生後12～18ヵ月)

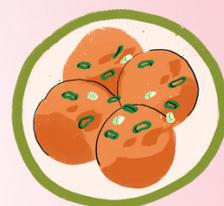


調理形態

歯ぐきで噛める固さ

固さの目安

肉団子くらいの固さ



1回量の目安

軟飯～ごはん 80g

主食+副食で子ども茶碗7～8分目くらいまで（主食は子ども茶碗1/2位まで）

備考

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳前に与えないでね！

ママは授乳中でも、
はちみつを食べてOK。

ママの食べ残しやスプーンや指などについたはちみつが赤ちゃんの口に入らないように注意しましょう。



フォローアップ[®] ミルクは必要？

フォローアップミルクは乳児期の赤ちゃんに与える必要はまったくありません。

育児用ミルクは母乳の代替品で、赤ちゃんにとって必要な栄養素をバランスよく含んでいます。

フォローアップミルクは牛乳の代替品で、牛乳にビタミンDや鉄分を添加してあるものです。

つまり、基本的には「食品」であり、母乳の代替品ではありません。

牛乳も乳児期の赤ちゃんには必要ありません。

鉄分やカルシウムが不足するからと牛乳やフォローアップミルクを勧められることがありますが、離乳食からとることが好ましいです。

もし、牛乳を与えるとしたら、離乳が完了し、栄養のほとんどを普通の食事からとれるようになってから与えることをおすすめします。

離乳食は取り分けて

離乳食はおかゆ以外は特別に作る必要はありません。

パパママが食べている**普段の食事から取り分ける**ことが基本です。

赤ちゃんも特別に作られた離乳食よりも、パパママと一緒にのものを食べることを喜びます。

そのため、**普段のご飯は「ご飯＝米」**であることが重要です。

例えば、**朝ごはんはご飯とみそ汁、納豆だけでもOK。**

赤ちゃん用にはご飯を柔らかく煮て、みそ汁の具を潰し、汁は2～4倍に薄めます。納豆は刻んであげましょう。

みそ汁はみそを入れる前の汁や、具の野菜を取り出してスプーンでつぶしたものなどをあたえましょう。

みそ汁は市販の粉末だしや液体だしは塩分が高いのでおすすめしません。

昆布や煮干し、干し椎茸を水につけておくだけでもだしは取れます。意外と簡単ですよ。ぜひやってみましょう。

おわりに

離乳食は、身体に合った「食」を身に付ける準備として大切ですが、あまり難しく考えなくても大丈夫！

基本「**ご飯とみそ汁**」を覚えさせてあげればOKです。

主食はご飯、だし汁を基本に、塩、みそ、しょうゆなどの和風の調味料で味付けをした**和食をくり返し作って**食べていきましょう。

それが赤ちゃんの普通のご飯になっていきます。

くれぐれも離乳食作りに頑張り過ぎないでください。赤ちゃんにはお母さんの笑顔が一番の栄養です！



著作権について

最後に、この小冊子の利用に際しては、以下の条件を厳守して下さい。

この小冊子に含まれる一切の内容に関する著作権は、小冊子作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なくこの小冊子の全部又は一部を複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事・刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

小冊子作成者は、この小冊子の内容を正確性、安全性、有用性などについて、一切の保証を与えるものではありません。また、この小冊子に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接に生じた損害について一切の責任を負わないことをご了承願います。

この小冊子の使用にあたっては、以上にご同意いただいた上ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。

■ 著書プロフィール

悦喜 桂子
(えつき けいこ)



母乳育児カウンセラー
元JA広島総合病院産婦人科病棟科長

山口県岩国市出身、広島市在住。一男一女の母。

自らの母乳育児の経験から母乳育児で悩むお母さんのお役に立ちたいとの思いから助産師になる。

2012年4月にえつき助産院を開業。お産の現場に18年、母乳ケア歴28年、一男一女の子育ての経験を活かし、活動中。延べ15000名以上の母乳ケア実績あり。

はじめての離乳食

母乳育児中のママのための進め方ガイド

著者：悦喜 桂子

連絡先：えつき助産院 えっちゃん母乳育児相談室

〒738-0024 広島県廿日市市新宮1丁目13-18 大野ビル501

☎ 0829-31-5366

✉ info@etsuki-mw.com
