

育児雑誌における離乳食の進め方に関する情報提供

((株)風讃社ひよこクラブ編集部編集長 蒲生真実氏 提出資料)

ステップアップ
のコツ

下に示したかたさと大きさは目安です。赤ちゃんの飲み込み方、口の動かし方、歯の生え方には個人差があります。離乳食をあげるときによく赤ちゃんの口元を観察しながら、P8~9も参考にしてステップアップしていきましょう。

美・物・大 かたさと大きさお手本シート

完了期(1才~1才半)

米1に対して水2の割合で炊いた軟飯。後半になったら大人用のごはんを少しやわらかくしたもの。



皮をむき、スプーンで簡単に切れるくらいのやわらかさにゆでて、6mmの角切りにします。



ゆでて骨と皮を取り除き、大きくほくします。前歯が生えるまで後期の後半くらいの大きさにしておきます。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、1cm四方くらいに切ります。



後期(9~11カ月)

そろそろ完了期へ スタート

米1に対して水3.5くらいの割合で炊いたおかゆが目安。大人用のごはんに湯をたし、火にかけてやわらかくしても。



皮をむき、やわらかくゆでて4~5mmの角切りにします。かたさは完熟バナナくらい。



ゆでて骨と皮を取り除き、粗くほくします。息に大きくせず、少しずつ大きくなります。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、8mm四方くらいに切ります。



米1に対して水5の割合で炊いた5倍がゆが目安。水分は少しずつ減らしていきます。



皮をむき、やわらかくゆでて3~4mmの角切りにします。かたさは完熟バナナが目安。



ゆでて骨と皮を取り除き、ほくします。歯ぐきでかむと、すぐにくずれるくらいのかたさが目安。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、5mm四方くらいに刺んでだし汁でさっと煮て、水溶性片栗粉で軽くとろみをつけます。



中期(7~8カ月)

そろそろ後期へ スタート

米1に対して水6の割合で炊いたおかゆが目安。食べにくそうなら少し水を増やして。



皮をむき、やわらかくゆでて中期のスタートよりやや大きめのみじん切りにします。



ゆでて骨と皮を取り除き、こまかくほくします。飲み込みにくいときはとろみをつけてあげてもいいでしょう。



葉先をやわらかくゆでて水にさらして、3mm四方くらいに刺んでだし汁でさっと煮て、水溶性片栗粉でとろみをつけます。



米1に対して水7の割合で炊いた7倍がゆが基本ですが、初めは水を少し多めに。



皮をむき、やわらかくゆでて2~3mm角のみじん切りにします。かたさは納豆しぼりくらいが目安。



ゆでて骨と皮を取り除き、フォークの背などでできるだけこまかくほくします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、こまかく刺んでだし汁でさっと煮て、水溶性片栗粉でとろみをつけます。

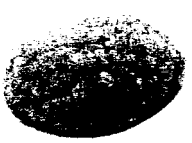


そろそろ中期へ 慣れてきたら スタート

米1に対して、水7~8の割合で炊いたおかゆをすり鉢でよくすりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでてざっとつぶします。水分がたりなければ、湯を少々たします。



ゆでて骨と皮を取り除きます。すりつぶしたあと、少々の湯のばしてベタベタの状態に。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、ごくこまかいみじん切りに。水分がたりなければ湯でのばします。



初期(5~6カ月)

慣れてきたら スタート

10倍がゆを、とろとした中に少し粒が入っているくらいにすり鉢ですりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでてすりつぶし、トロツとするくらいに湯でのばします。



ゆでて骨と皮を取り除き、すりつぶして湯でのばします。初期のスタートより水分を減らします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、すり鉢ですりつぶします。水分がたりなければ湯でのばします。



米1に対して水10の割合で炊いた10倍がゆをなめらかにすり鉢ですりつぶします。



皮をむき、やわらかくゆでて、ていねいにすりつぶして湯でのばします。



ゆでて骨と皮を取り除きます。ていねいにすりつぶしたあと、湯で食べやすいのばします。



葉先をやわらかくゆでて水にさらし、ていねいに裏ごしして湯でのめらかにのばします。



米・ごはん

にんじん

白身魚

ほうれん草

調味料は基本的に
必要ありません

食材に含まれる塩分で十分!
食材にすでに塩分が含まれているので、調味料は基本的に必要ありません。味をつける場合は薄味を基本、塩分量が少なく素材のうまみが詰まっただしやスープのうまみを生かしたメニューを工夫しましょう。

使うなら後期から少量を
マヨネーズやケチャップなどは好きな赤ちゃんが多いようです。食欲を増す効果もあるので、後期になったら下の表を参考にして少量を効果的に使っても、メニューのレパートリーを増やすのに便利です。

取り分けは味つけ前によし
大人用の料理から取り分ける場合は、味つけをする前に赤ちゃんの分を取り分けましょう。下の調味料以外にも大人用の料理にはみりん、酒、香辛料などが入っています。離乳食に入らないように気をつけましょう。

実物大 1回の食事にこの量までなら使ってOK

調味料の上限量CHECKシート

トマト加工品 (トマトケチャップ)	マヨネーズ (卵黄型)	ソース	みそ (米みそ・辛口・淡色)	しょうゆ (濃口しょうゆ)	塩 (食塩)	砂糖 (上白糖)	バター・マーガリン (有塩バター)	
初期・中期はみそ・ソース・マヨネーズ・トマト加工品は使いません。				初期・中期は塩としょうゆは使いません。		小さじ0~1/2 0~1g	小さじ0~1/4 0~1g	
調味料の量り方2				調味料の量り方1				
粉類		液体類		「ひとつまみ」と「少々」の違い				
<p>大きじ1/2</p> <p>大きじをすりこぎ、つらりと平らなスプーンの柄などで中央に溝を作ります。</p>	<p>大きじ1</p> <p>大きじに量りたいものをすくい、直線のスプーンの柄などで水平にすまります。すき間ができないようにたっぷりよそうのがコツ。</p>	<p>大きじ1</p> <p>横から見たとき表面まで液体が盛り上がるまで入れます。</p>	<p>大きじ1/2</p> <p>液体の場合は大きじの深さよりくらいまでの量に注意して注ぎます。</p>	<p>計量カップ</p> <p>平らなところに置いて、計量カップに対して真横から目盛りを読みます。</p>	<p>ひとつまみ</p> <p>親指と人さし指で軽くつまんだくらいが目安。「少々」よりは少し多めになります。</p>	<p>少々</p> <p>耳かき1杯程度。「ひとつまみ」の半分くらいです。下写真は実物大。</p>		
<p>小さじ1/2 3g</p>	<p>小さじ1/4 3g</p>	<p>小さじ1/4 1.5g</p>	<p>小さじ1/2 1g</p>	<p>小さじ1/50 0.84g</p>	<p>小さじ1/50 0.12g</p>	<p>小さじ1 3g</p>	<p>小さじ1/4 3g</p>	
<p>大きじ1/2 10g</p>	<p>大きじ1 4g</p>	<p>小さじ1/2 4.8g</p>	<p>小さじ1/2 3.4g</p>	<p>小さじ1/2 3g</p>	<p>小さじ1/5 0.4g</p>	<p>大きじ1/2 4g</p>	<p>小さじ1 4g</p>	

初期(5~6カ月) 中期(7~8カ月) 後期(9~11カ月) 完了期(1才~1才半)



離乳食の進め方を知って

おきましょう

離乳食の段階に合わせた食べさせ方やかたさ・大きさ、1回に食べる目安量などをまとめました。進め方を知っておけばスムーズに始められますよ。

赤ちゃんの食べ方



舌を自在に動かし、食べ物を思うままに移動できるように。食べ物を前歯でかみ取ったり、歯ぐきや歯肉でかんだりつぶしたりして食べます。唇を左右に動かしたり、頬をふくらませたりしてかみます。

ママの食べさせ方



一口量をがじり取れるような大きさにして食べさせることも大切。手づかみ食べをして、スプーンを持って食べられるようになりますが、ママは手慣れすぎないようにしましょう。

赤ちゃんの食べ方



歯ぐきでかんで食べられるようになります。舌を自由に動かし、食べ物を歯ぐきのほうに移動させ、歯ぐきでつぶしたりやわらかいものを歯ぐきでがじり取って食べます。

ママの食べさせ方



口の前のほうに食べ物を取り込ませるようにします。奥の歯ぐきの上に食べ物は置かないように。手で持って食べられるようになるので、手づかみメニューをあげても、ママはしっかりサポートを。

赤ちゃんの食べ方



舌を前後左右に動かせるように。唇を閉じて舌で食べ物を混ぜ合わせ、舌で食べ物を舌の上にあごに押しあててつぶして食べます。前歯が生えてくる子もいますが、食べ物をかむためには発達しません。

ママの食べさせ方



初期と同じようにスプーンを下唇の上に乗せて、赤ちゃんが食べ物を取り込むのを待ちます。口の奥に入れすぎたり、舌の上に乗せたまま取り込ませないようにします。

赤ちゃんの食べ方



舌はまだ前後にしか動かせないので、舌で押し出すように食べます。最初は上手に飲み込めず、口からこぼすことがよくあります。少しずつ唇を閉じて、ゴックンと飲み込めるようになります。

ママの食べさせ方



スプーンを下唇の上に乗せます。赤ちゃんが上唇でスプーンの上の食べ物を取り込むのを待って、スプーンを斜めに引き抜きます。口から出したときは、スプーンですくってもう一度入れてあげて。

かたさ・大きさ

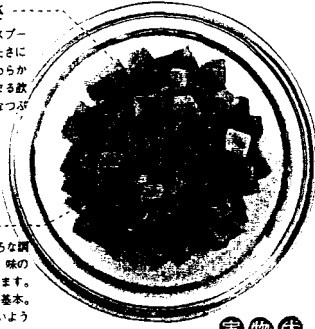
歯ぐきでかめる肉だんごやかたゆで卵くらいが目安。大人と同じかたさはまだ無理なので、大人よりやわらかめで少し小さいものにしましょう。ゆでた野菜をスティック状にしてあげても。



実物大

かたさ・大きさ

完熟したバナナくらいのスプーンや指で集められるかたさにします。かたすぎたりやわらかすぎると、よくかまずにまる飲みしてしまいます。小さなつぶがつぶにしています。



実物大

かたさ・大きさ

舌と舌あごで集められるように。豆腐やプリンのかたさが目安です。初期より少し水分を減らさず、やわらかく煮たにんじんの野菜を細くつぶしたり、粗みじんにしたものを与えます。



実物大

かたさ・大きさ

液体に近いからかたさやドロドロ状のものから始めます。初期の終わりには、少しずつ水分を減らしてヨーグルトくらいのベタベタ状で、少し程があるものにしていきます。



実物大

味つけ

大人と同じようなものが食べられるようになりますが、まだまだ薄味が基本。大人用の料理の1/3の濃さを目安に。大人用の市販のだしやスープの素、酢、みりん、料理酒などは×。

味つけ

後期の後半からはいろいろな調味料が使えるようになり、味のバリエーションが広がります。ただし、離乳食は薄味が基本。味つけが濃くなりすぎないように心がけましょう。

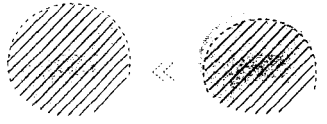
味つけ

中期になって、調味料による味つけは必要ありません。濃い味つけは腎臓に負担をかけてしまいます。味覚が発達する時期なのでいろいろな食材の味を体験させてあげましょう。

味つけ

調味料による味つけは必要ありません。食材の味、だしやスープの味を生かして、食材が持つ本来の味を教える。後半からはごく少量の砂糖と油を使ってもいいでしょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 1杯強 子ども用茶碗 1杯弱

1日1回の離乳食が基本。栄養価の高い野菜や果物を、常食の1/3の量を目安に、タンパク質を補うためにバナナやアボカド、豆腐などを加えます。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 1杯強 子ども用茶碗 1杯弱

栄養の半分からは食事からとれるように。主菜、主菜、副菜とバラバラの調理法を心がけて。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 3/4杯弱 子ども用茶碗 1/2杯強

1日に食べる量が増えてきます。離乳食、バナナ、ヨーグルト、タンパク質を組み合わせるといいでしょう。

1回に食べる目安量



子ども用茶碗 1/4杯弱 小さじ1

1日1品1品ずつから始めます。慣れてきたら少しずつ量や食品の数を増やしていきます。

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....3回 食後のおっぱい・ミルクの代わりに牛乳やフォローアップミルクでも、1日400mlが目安。
おっぱい・ミルク.....1回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....3回 離乳食は大人と同じく3回食になります。ミルクは1日400mlは飲ませるようにしましょう。
おっぱい・ミルク.....2回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....2回 離乳食は2回食に。授乳タイムの順になるようにします。食後は飲み込めただけ飲ませます。
おっぱい・ミルク.....3回

1日の離乳食、おっぱい・ミルクの回数

離乳食.....1回 → 2回 授乳タイムの1回は離乳食にします。離乳食のあともしっかり授乳しましょう。
おっぱい・ミルク.....4回 → 3回

1回に食べる目安量は「改定・離乳の基本」(厚生労働省)を基にしています。初期は初期10倍、中期7倍、後期5倍、完了期軟飯一ごはん、タンパク質はたら、野菜・果物はにんじんで算出しています。

目安量は食材によって異なります。完了期の後半が後期の後半より少なくなっていますが、5倍がゆから軟飯に変わるためです。

ごはん…大さじ2 水…1/2カップ

米…大さじ2 水…250ml

ごはんをこまかく刻む。包丁の刃をぬらしておく。ごはんがくっつきにくい。



米をといでざるに上げ、水けをきる。冷凍庫用袋に入れ、すりこ木などでつぶす。

鍋に1と水を入れ、ふたをして、沸騰するまで強火にかける。沸騰したら弱火にし、引き継ぎ炊く。



鍋に1、水を入れる。

2を火にかけ、沸騰したら下記の表の時間に合わせて煮る。ふきこぼれやすいので、ふたを少しずらしておく。ある程度煮えたら、火にかけたままおたまなどでドロドロ状になるまでつぶす。



焦げないように、調理の途中で時々様子を見て水をたす。下記の表の時間に合わせて炊く。炊き上がった後火を止めて、約10分蒸らす。

3をすり鉢に入れ、なめらかにすりつぶす。



ごはん1:すりこ木	ごはん2:すりこ木	ごはん3:すりこ木	ごはん4:すりこ木
沸騰したらふたをして、とろ火で約20分煮る。	沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。	沸騰したらふたをして、とろ火で約15分煮る。	沸騰したらふたをして、とろ火で約10分煮る。

※元のごはんの量によってお米の量、沸騰時間も異なります。お米と水を分量調整してください。

お米の量と水の量

お米の量と水の量を調節するのは面倒なもの。作りやすい分量でまとめて作って小分けにし、冷凍しておくと便利。ただし、解凍後は1週間以内で使いきる分量にします。



米1:大さじ10
沸騰したら弱火で約60分炊く。

米1:大さじ7
沸騰したら弱火で約40分炊く。

米1:大さじ5
沸騰したら弱火で約40分炊く。

米1:大さじ3
沸騰したら弱火で約30分炊く。

実物大

かなこ

米1に対して米10の割合で炊いた10倍がゆを、さらにすり鉢ですりつぶし、なめらかにします。

米1に対して米10の割合で炊いた10倍がゆを、すり鉢ですりつぶし、なめらかにします。

米1に対して米7~8の割合で炊いたおがゆを、粒が少し残るくらいにすりつぶしてすりつぶします。



まずは糖質からスタート。
おかゆをあげましょう

10倍がゆ

2週目

おかゆに慣れたら野菜ペーストもプラスしましょう

2週目になり、おかゆに慣れてきたら次はビタミン類をプラスします。くせや刺激の少ない、にんじんや大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、白菜などの野菜を選びましょう。野菜をやわらかくゆでて、なめらかにすり鉢ですりつぶし、水分を加えたものを与えます。おかゆのときと同じように、小さじ1の量から始めましょう。2〜3日同じメニューを与え、うんちや肌の様子、赤ちゃんの機嫌などに変化があれば新しい野菜にチャレンジしましょう。



にんじんペースト

おかゆに慣れたら野菜ペーストもプラスしましょう



にんじんペースト



にんじんペースト



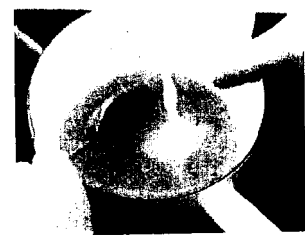
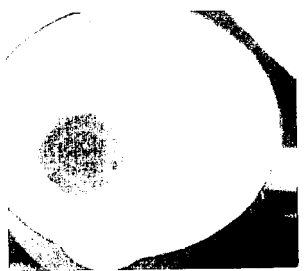
にんじんペースト

にんじんは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。

1をすり鉢ですりつぶす。

小鍋に2、野菜スープを入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

にんじん…1cm厚さの輪切り1枚 野菜スープ…大さじ2 水溶性片栗粉…少々



ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて水にさらし、絞る。

1をこまかく刻み、すり鉢ですりつぶす。

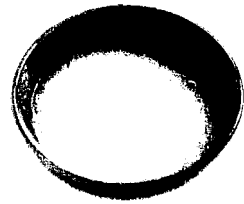
小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

ほうれん草の葉先…3枚 だし汁…大さじ2 水溶性片栗粉…少々

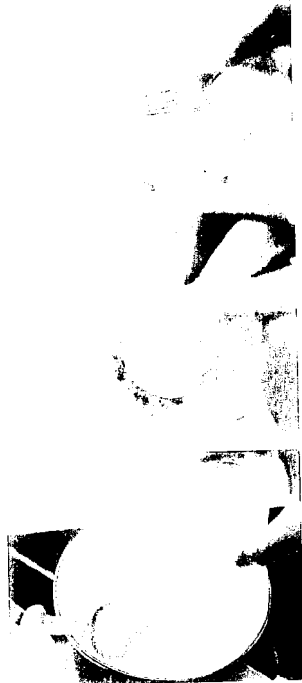


同じ青菜類ですか。ほうれん草はアツカ強、離乳食には下ゆでが必要。小松菜はアツカ少ないので、下ゆでをしないで調理してOKです。ほうれん草も小松菜も離乳食には葉先を使います。

にんじんは煮たり焼いたりといろいろな調理ができる上、甘みがあって離乳食にはおすすめの野菜。栄養豊富でカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的です。積極的に取り入れましょう。



絹(刺し身)…1切れ
だし汁…大さじ3
水溶き片栗粉…少々



絹はゆでて粗くほくす。

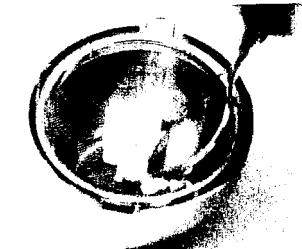
1をすり鉢ですりつぶす。

小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

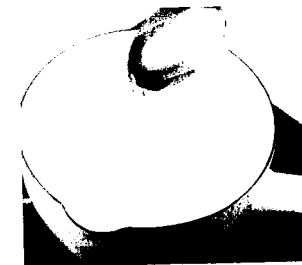
豆腐(絹ごし)…2cm角1個 だし汁…大さじ2
水溶き片栗粉…少々



豆腐はゆでる。



1を裏ごしする。



小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

豆腐のすり流し

豆腐には大きく分けて、絹豆腐と絹ごし豆腐があります。初期にはつるしやすく、舌触りかためかな絹ごし豆腐がおススメ。半筋的には半絹豆腐のほうが役れています。即豆腐、こま豆腐は、

美物大

かたさ、大きさのお手本

更紗はゆでて、さらさらにしてすりつぶす。し、絹ごし豆腐は、

絹豆腐は、水溶き片栗粉を少し入れて、ゆでる。

ゆでると、絹豆腐は、さらさらにしてすりつぶす。し、絹ごし豆腐は、

漬けて

さらさら



豆腐のすり流し

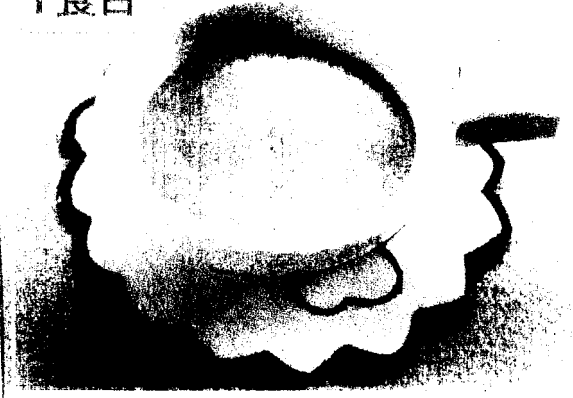
いよいよ、夏の健康レシピ。豆腐のすり流し。あげましまし。

5~6週目

1日の2食。1食で糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上あげましょう

離乳食スタートから1カ月しておかゆなどの糖質、野菜3〜4種類のビタミン類、豆腐など1種類のタンパク質の3つの栄養素が食べられ、1回で小さじ10くらい食べられるようになったら、1日2食にします。栄養のバランスを考え、1食につき糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上組み合わせ、献立を心がけましょう。

1食目



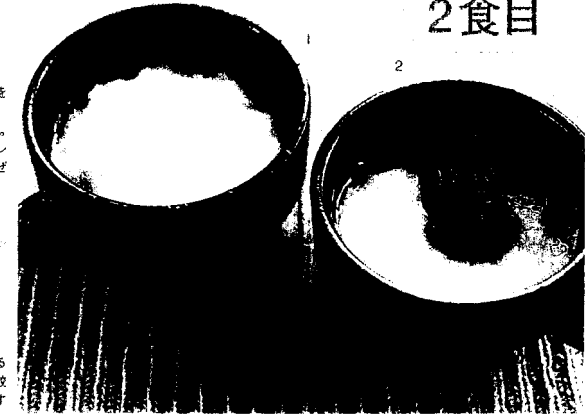
かぼちゃ…1.5cm角1個
10倍がゆ…大さじ1

かぼちゃは皮をむき、やわらかくなるまでゆでて裏ごしする。
10倍がゆはすり鉢ですりつぶし、①を加えて混ぜ合わせる。

2食目

りんご…1/8個 水…大さじ1
プレーンヨーグルト…小さじ1

りんごは皮をむいて種と芯を取り除き、すりおろす。
小鍋に水、①を入れて煮る。
②を冷まして器に入れ、プレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。



ほうれん草の葉先…1枚
10倍がゆ(BF)…大さじ1

ほうれん草はやわらかくなるまでゆで、水にさらし軽く絞る。こまかく刻み、すり鉢ですりつぶす。
10倍がゆを器に盛り、①をのせる。

1日1食のときの残り4回の授乳タイムから1回を、2食目の離乳食の時間に行います。2食目の離乳食のあとにも、飲みたがるだけおっぱい・ミルクをあげましょう。

授乳回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
授乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
授乳																									
授乳																									
授乳																									

離乳食のタイムスケジュール例

出典：ひよこクラブ12月号（第13巻第2号）第1付録
（平成17年12月1日発行）
「はじめての赤ちゃん ごはん」
監修・調理：赤堀博美先生（管理栄養士・赤堀料理学園副校長）