



食べることが好きになり・すくすく育つための離乳食から幼児食への進め方



赤ちゃんが生まれてから、消化吸収がどのように発達していくかを見てみましょう。
 からだの準備状態にあわせて離乳食の食品の種類と量を増やしていくことで、消化酵素の分泌がよくなり、消化する力がついてきます。

年齢	からだの発達 (消化吸収の様子)				
	唾液	すい臓	肝臓	胃・小腸	小腸・大腸
新生児	唾液				長さ4m
2か月	3か月 ↓				小腸 3.4m
3か月	糖質消化酵素の分泌がよくなる				大腸 0.6m
4, 5か月	6か月 ↓				小腸
6か月	分泌よくなり食べ物を飲み込みやすくなる				
7か月	胆汁				
1歳	すい臓		12か月 ↓		成人9m
1歳6か月以降	2歳		分泌よくなり脂肪が消化しやすくなる		
	糖質の消化酵素まだ大人の70%		たんぱく質・脂肪の消化酵素が多くなる		

注：食物アレルギーについて

離乳食の開始や特定の食品を遅らせるのは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。食物アレルギーが疑われる場合は医師に相談しましょう。

離乳食がちゃんと消化されているかは便で確認しましょう！
 そのまま出てくるときはまだ、練習中です。下痢を繰り返すようなら消化不良の可能性もあります。下痢をしていても食欲があつて機嫌がよいなら、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ましょう。
 与える量もいつもより増やさないようにします。
 下痢がなかなか治らない時は病院を受診しましょう。



離乳食の進め方と与える時間の目安



	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時	1日の乳量	ポイント
4か月頃	○	○	○	○	○	1000ml	離乳食を始める前に生活リズムを整える。
5 離乳 6 初期 か 月頃	○	◐	○	○	○	5か月～ 900ml～ 1000ml	1日1回1さじからスタートする。
離乳 中期 7.8 か 月頃	○	◑	○	◑	○	900ml～ 700ml ・母乳は授乳リズムに沿って子どもが欲するままに与える ・育児用ミルクは1日3回程度与える (離乳食後母乳または育児用ミルクを与える)	午前中に1回目 2回目は3～4時間あけ、午後2時頃又は6時頃に与える 胃の半分が離乳食の量になってくる
	○	◒	○	◒	○		
離乳 後期 9 か 月頃	○	◓	◓	◓	○	700ml～ 500ml 母乳は授乳リズムに沿って子どもが欲するままに与える ・育児用ミルクは1日2回程度与える (離乳食後は母乳または育児用ミルクを与える)	栄養のバランスをとりながら、1日3回食にしてい 離乳食からとる栄養が中心になる
	○	◔	◔	◔	○		
離乳完了期 12 か 月頃	午前7時	午前10時	正午	午後3時	午後6時	母乳は離乳食の完了の状況に応じて与える	3回の食事で摂りにくい栄養を間食で補う(例:おにぎり、果物、いも類、乳製品など)
	●	▲	●	▲	●		

* 上記の量は目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて量を調整しましょう。

* 時間は目安です。早寝、早起きの習慣を心がけ生活リズムを整えましょう。

* 授乳間隔を整えることで体内リズムが整い、消化酵素が出て、離乳食の食べがよくなります。



離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

以下に示す事項は、あくまでも目安です。子どもの成長・発達の状況に応じて調整する。

月齢(か月)	離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 生後7~8か月頃	離乳後期 生後9~11か月頃	離乳完了期 生後12~18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○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く。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
固さの目安	ポタージュぐらい	豆腐ぐらい	バナナぐらい	肉団子ぐらい
1回当たりの目安量				
I 穀類(g)	10倍がゆ: つぶしがゆ 慣れたら じゃが芋、さつまいも	全がゆ50~80 (7倍がゆ~5倍がゆ)	全がゆ90~軟飯80 (5倍がゆ)	軟飯90~ご飯80
II 野菜・果物(g)	野菜など (裏ごし~すりつぶし)	20~30	30~40	40~50
III 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個)	白身魚 なめらかにすりつぶす	10~15	15	15~20
	豆腐 裏ごし~すりつぶし	10~15	15	15~20
	卵黄 なめらかにすりつぶす	卵黄1→全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
	又は乳製品(g)	離乳食を飲み込むことで舌ざわりや味に慣れる	50~70	80
授乳の目安 (母乳・育児用ミルク)	離乳食の後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんの様子をみて与える。			
	離乳食の後与える他に 母乳、育児用ミルクは飲みただけ	母乳: 赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク: 1日3回程度	母乳: 赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク: 1日2回程度	1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える
咀嚼の発達	ごっくんの頃 	もぐもぐの頃 	かみかみ頃 	ぱくぱくの頃
	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。手づかみ食べをはじめ、一口量を覚える。
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳食完了期後半に奥歯が生え始める。	

※ 成長の目安は成長曲線のグラフに、体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

※ 衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。



参考資料: 授乳・離乳の支援ガイド 2019年改定版

月齢別食べられる食材一覧(目安として参考にしましょう)

食材名	5か月	6か月	7か月	8か月	9~11か月	12~18か月	備考
穀類							
粥~	○	○	○	○	○	○	
ごはん	10倍がゆ	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	全がゆ⇒軟飯	軟飯⇒ご飯	
うどん	○	○	○	○	○	○	
食パン	○	○	○	○	○	○	
じゃが芋	○	○	○	○	○	○	
さつまいも	○	○	○	○	○	○	
野菜・果物							
かぼちゃ	○	○	○	○	○	○	最初は皮を除く
にんじん	○	○	○	○	○	○	
かぶ	○	○	○	○	○	○	
大根	○	○	○	○	○	○	
ブロッコリー	○	○	○	○	○	○	
ほうれん草	○	○	○	○	○	○	葉先
白菜	○	○	○	○	○	○	
キャベツ	○	○	○	○	○	○	
きゅうり	○	○	○	○	○	○	
玉ねぎ	○	○	○	○	○	○	
トマト	○	○	○	○	○	○	皮・種除く
ピーマン	×	×	△	○	○	○	軟らかく煮る
なす	×	×	○	○	○	○	皮剥き、アク抜き
にら	×	×	○	○	○	○	軟らかく煮る
もやし	×	×	○	○	○	○	軟らかく煮る
レタス	×	×	○	○	○	○	加熱
アスパラ	×	×	○	○	○	○	
しいたけ	×	×	×	○	○	○	
ねぎ	×	×	×	○	○	○	
わかめ	×	×	△	○	○	○	軟らかく煮る、細かく切る
りんご	△	○	○	○	○	○	
バナナ	△	○	○	○	○	○	
みかん	△	○	○	○	○	○	
たんぱく質性食品							
ヨーグルト	○	○	○	○	○	○	プレーン
豆腐	○	○	○	○	○	○	
しらす	○	○	○	○	○	○	熱湯をかけ塩抜き
白身魚	○	○	○	○	○	○	
赤身魚	×	×	○	○	○	○	
青背魚	×	×	×	×	○	○	
卵	△	△	○	○	○	○	アトピー性皮膚炎のある乳児は皮膚炎を寛容させ6か月から微量
納豆	×	×	○	○	○	○	加熱・すりつぶし
高野豆腐	×	×	○	○	○	○	すりつぶし
茹で大豆	×	×	○	○	○	○	すりつぶし
油揚げ	×	×	×	×	○	○	
鶏ささ身	×	×	○	○	○	○	
レバー	×	×	○	○	○	○	
牛肉赤身	×	×	×	×	○	○	すりつぶし
豚肉赤身	×	×	×	×	○	○	
ハム	×	×	×	×	×	○	加熱
調味料・その他							
砂糖	×	×	△	○	○	○	
ジャム(りんご)	×	×	△	△	△	○	
はちみつ・黒砂糖	×	×	×	×	×	○	満1歳までは使用しない
サラダ油	×	×	○	○	○	○	
バター	×	△	○	○	○	○	
マヨネーズ	×	×	×	×	△	○	
塩	×	×	△	△	○	○	
しょうゆ	×	×	△	△	○	○	
みそ	×	×	△	△	○	○	
ケチャップ	×	×	×	×	△	○	

○は食べられるもの △は注意して与えるもの ×まだ食べさせてはいけないもの

注: 牛乳の飲用は1歳を過ぎてからにする。離乳食の材料としては1歳前でも使用可能

