

離乳初期(生後5~6か月)の離乳食

どうして離乳食が必要？

★★

理由は大きく2つ

- ① これから大きくなるには、母乳やミルクだけでは**栄養が足りなくなる**ためです。
- ② 大人と同じ食事ができるようになる練習です。

最初はドロドロな状態から始めて、固さ・大きさ・形を変えて、大人と同じ食事ができるようになる練習だ！



いつから？

★★

生後5~6か月頃を目安に赤ちゃんの様子を見て始めます。



具体的には…。

- 首がすわっている
- 支えてあげると座れる
- 食べ物に興味を示す
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

なにから？

★★

まずはアレルギーの少ない**10倍粥(米)**を滑らかにすりつぶしたものから始めましょう。



~簡単な10倍粥の作り方~
米大さじ1と水150ml (米：水=1：10)を入れた茶碗や湯のみを大人のご飯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げます。

固さの目安は？

★★

離乳初期は舌を前後にしか動かせないため、「ごっくん」と飲み込むことで精一杯！
ヨーグルトのように滑らかな状態にして飲み込みやすいようにしてあげましょう。



▲10倍粥を滑らかにすりつぶしたもの

味付けは？

★★

「味付けは必要ない」が基本です。濃い味付けは未熟な身体に負担がかかります。だし汁や野菜スープで伸ばす程度に素材の味を活かしましょう。



顆粒だしには塩分や保存料などの添加物が含まれているため、**天然のだし**である昆布やかつお節を使用しましょう。

進め方は？

★★★★★★★★★★★★★★★★

1日1回の食事から始め、少しずつ量・種類をふやしていきます。

離乳食を始めた後も、母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。

◎進め方の例

	始めて1週間			2週間			3週間		
	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	16~18日	19~20日
おかゆ	1さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	6さじ
野菜				1さじ ◎じゃが芋	1さじ ◎人参	1さじ ◎大根	淡色・緑黄色野菜を組み 合わせ、約4さじまで増やす		
豆腐・魚・卵黄	はじめて食べる食品は、重ならないように、 お子さんの様子を見ながら進めましょう。						1さじ ◎豆腐	1さじ ◎しらす	1さじ ◎白身魚
							慣れてきたら固ゆでした 卵黄を始めましょう		

※1さじ=小さじ1

進め方に注意が必要な食品は？



★★★★★★★★★★★★★★★★

牛乳



飲料として与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう

はちみつ



乳児ボツリヌス症予防のため与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう

卵



乳幼児の食物アレルギーで最も多い食品。白身の方がアレルギーが出やすいため、固ゆでした卵黄から食べさせます。

大人でも食欲や食べる量が異なるように、離乳食の進み方など「食べる力」の発達には個人差があります。「食べてくれない」と落ち込まず、ママやパパは肩の力を抜いて赤ちゃんに合わせて進めて、上手に食べることでたくさん褒めてあげましょう！

ちょっとアドバイス

子育て中のみなさんのちょっとした疑問にお答えします！

Q. 食物アレルギーが心配。離乳食の開始を遅らせてもいい？

離乳食の開始や特定の食品を遅らせることでの予防効果はないといわれています。

食べられる月齢になったら、様子を見ながら食べさせてあげましょう。はじめて食べる食品を与えるときは、すぐにかかりつけの病院に行けるように午前中を選び、食物除去は必ず医師の指示を受けてからにしましょう。