

# 離乳中期(生後7~8か月)の離乳食

離乳食をはじめて1~2か月がたち、食べることに慣れてきました。少しずつ水分を減らして新しい食材にも挑戦していく時期です。では、離乳中期のポイントを見てみましょう。

## 何回の離乳食？



1日2回、決まった時間に与え、  
「食事のリズム」を身につけます。

離乳食のタイムスケジュール例

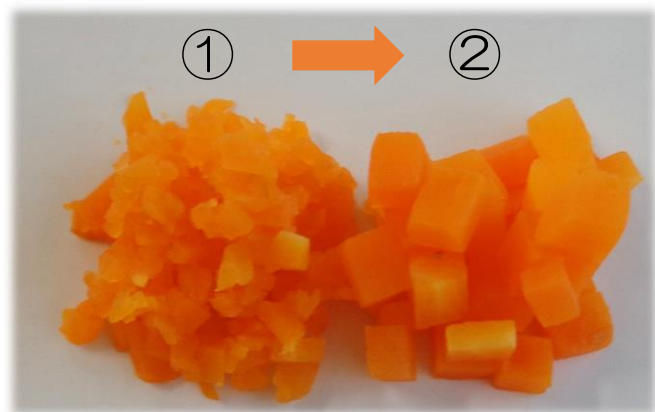
6:00	母乳・ミルク
10:00	離乳食+母乳・ミルク
14:00	母乳・ミルク
18:00	離乳食+母乳・ミルク
22:00	母乳・ミルク

## 固さ・大きさは？



固さは舌と上あごでつぶせる  
「絹ごし豆腐」が目安。

大きさは、最初は①のように、  
粗くつぶし、様子を見ながら  
②のように3~5ミリ角程度  
の大きさにしていきましょう。



## 食べられる食品は？



下の表の食品は、離乳中期に食べられる主な食品です。食べることを楽しめるように、食品の種類を増やし、いろいろな味や舌ざわりを体験させてあげましょう。



種類	食べられる主な食品	
穀類	ごはん、パン、うどん、 <b>そうめん</b> 、マカロニ、スパゲッティ	
野菜	淡色野菜、緑黄色野菜	
魚		しらす、白身魚、 <b>赤身魚</b>
肉		<b>鶏ささみ</b> 、 <b>鶏ひき肉</b>
卵		<b>全卵</b>
大豆製品	豆腐、凍り豆腐、 <b>引き割り納豆</b>	
乳製品	プレーンヨーグルト、チーズ(塩分、脂肪分の少ないもの)	

**赤字の食品**  
7.8か月から食べられるようになる食品

# 量は？



下記の主食、主菜、副菜を揃えた食事が1食分の目安量です。

## 主食

全粥 50～80g

(7倍がゆ大さじ1=約17g)



## 主菜



下記の食品からひとつ選ぶ

魚 10～15g

(目安量:刺身1切れ=10g)

肉 10～15g

(目安量:ひき肉大さじ1=15g)

豆腐 30～40g

卵黄 1～全卵 1/3

## 副菜

野菜 20～30g

(淡色野菜、緑黄色野菜を組み合わせる)



母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に3回程度が目安です。

# 味付けは？



味付けはまだ必要ありませんが、料理によっては風味づけ程度に使うこともできます。



## 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. ベビーフードを与える際の注意点は？

- ベビーフードは月齢に応じた商品が販売されていますが、**与える前に一口食べて**、味や固さを確認しましょう。温めて与える場合は熱すぎないように**温度**に気をつけましょう。
- **開封後**は、なるべくすぐ与え、食べ残しは与えないようにしましょう。
- 主食、主菜、副菜を揃え、料理や原材料があまり偏らないようにしましょう。

### Q. 便秘ぎみなどときに良い食事は？

離乳食を始めた頃や、離乳食の回数が増えた頃に便秘ぎみになるお子さんは多いです。便秘ぎみなどときは、湯冷ましや麦茶など、水分をとらせてあげましょう。腸内環境を改善させるために、乳酸菌などの善玉菌を含む**ヨーグルト**や、食物繊維を多く含む**果物**や**野菜**、**いも類**などを意識して取り入れるのもオススメです。