離乳のしおり

子どもの成長には個人差があるので、月齢はあくまでも目安となります。
子どもの様子をよく観察して「食べたがっているサイン」を確認しながら楽しく離乳食を進めましょう。

離乳食開始時期の子どもの成長目安

- 生後5～6か月ごろ
- 首のすわりがしっかりとして寝返りができ、5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示すなど

離乳食作りについての動画が視聴できます♬

松山市　離乳食講座　または

離乳食の作り方

松山市　こども家庭センター　すくすく支援課（松山市保健所１階）
【令和７年４月改訂】

本冊子は「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省・子ども家庭局母子保健課公表）に基づき作成

離乳の知恵

知って得する情報

離乳とは

成長に伴い、母乳又は育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、乳汁から幼児食に移行するプロセスのことです。あわせて、その時に食べさせる食事を「離乳食」といいます。

離乳食作りのポイント

- 子どもには個人差があります。離乳の進行にあわせて、食欲や便の状態などに注意しながら、食品の量や種類、固さや大きさを工夫して食べやすく調理しましょう。
- 食材は新鮮なものを選びましょう。特に子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行うときは手指や調理器具などの衛生面にも十分注意しましょう。
- 離乳の開始時の離乳食には味つけは必要ありません。だし汁などを使って、砂糖や食塩、しょうゆなどの調味料はできるだけ控えましょう。

日頃から家庭で備蓄

地震や大雨など災害はいつ起こるかわかりません。離乳食やおむつなど子ども用品は日頃から多めに買い置きする習慣をつけて災害に備えておきましょう。

よくある質問

乳開始前に果汁やイオン飲料を与えなくていいの？

これらには、糖分が多く含まれており、血糖値が上昇することによって食欲が抑えられてしまい、母乳または育児用ミルクの摂取が減少することにより、必要な栄養素（たんぱく質、脂質、ビタミン類や鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラル類）の摂取量低下につながるおそれがあるため、離乳開始前に与える必要はありません。

離乳開始前にスプーンの練習をしなくていいの？

生後５か月くらいまでは、哺乳反射が強くスプーンなどを口に入れても舌で押しだしてしまいます。首がしっかりすわってきて支えてあげれば座れるようになり、食物などに関心を示すようになればスプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなります。自然にスプーンを受け入れられるようになるので、スプーンの練習は必要ありません。

フォローアップミルクって？

母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用を考えましょう。生後9か月を過ぎたからといって、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

離乳の完了はいつぐらい？

離乳の完了とは、形のある食べ物を噛みつぶすことができ、母乳または育児用ミルク以外の食べ物から栄養を摂れるようになった状態のことを示します。時期は生後12か月から18か月ごろです。母乳や育児用ミルクを飲まなくなったからといって、離乳の完了ではありません。

知って得する情報

母乳育児の注意点

母乳育児の場合、生後6か月の時点で鉄分不足になりやすいと報告されています。

あわせて、ビタミンＤも不足気味との指摘もあるため、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンＤの食品を積極的に摂るなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが大切です。

粉ミルクの作り方に注意

粉ミルクの作り方は、製品によって決められたとおりの濃さに溶かすことが大切です。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、水質基準の検査に合格した飲料水を一度沸騰させ、70℃以上のお湯でミルクを溶かし、体温ぐらいの温度になっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。

70℃に満たないお湯や水での調乳は、粉ミルク中に存在する菌を死滅させることができないため、温度管理には注意しましょう。

液体ミルクについて

【液体ミルクとは】

- 乳児用液体ミルクは、液状の人工乳を容器に密封したものであり、常温での保存が可能です。
- 調乳の手間がなく、消毒した哺乳びんに移してすぐ飲むことができます。
- 地震等の災害によりライフラインが断絶した場合でも、水や火を使わず授乳することができるため、災害時の備えとしての活用が可能です。

【使用上の留意点】

製品により、容器や設定されている賞味期限、使用方法が異なります。

ベビーフードの利用について

与える前にはひと口食べて確認し、月齢や適した固さのものを選ぶ

子どもに与える前にひと口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめましょう。あわせて、固さが適切か確認しましょう。

離乳食を手作りする際の参考に活用する

食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどは、月齢ごとのベビーフードを参考にしましょう。

用途にあわせて上手に選択する

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味付けするための調味ソースなど、用途にあわせて種類も様々です。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューに変化をつけるときなど用途に応じて選びましょう。

料理や原材料が偏らないようにする

おかゆや麺類などの主食となる製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫をしましょう。

開封後の保存には注意し、食べ残しや作りおきは与えないようにする

乾燥品は開封後の吸湿性が高いため使いきりのタイプの小袋になっているものが多いです。瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与えましょう。与える前に別の器に移して冷凍または冷蔵で保存することもできますが、食品表示（注意事項）をよく読んで適切に使用しましょう。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

離乳食の進め方

		離乳初期 （生後5～6か月ごろ）	離乳中期 （生後7～8か月ごろ）	離乳後期 （生後9～11か月ごろ）	離乳完了期 （生後12～18か月ごろ）
進め方の目安		● 子どもの様子を見ながら、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いだけ与える。	● 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回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ● 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 （ポタージュぐらいの状態が目安）	舌でつぶせる固さ （豆腐ぐらいが目安）	歯ぐきでつぶせる固さ （指でつぶせるバナナぐらいが目安）	歯ぐきで噛める固さ （肉だんごぐらいが目安）
1日あたりの回数	離乳食	1 回	2 回	3 回	3 回 ＋ 必要に応じて補食1～2回
	母　乳 または 育児用ミルク	子どものほしがるまま	【母乳】 子どものほしがるまま または 【育児用ミルク】 3回 +離乳食後	【母乳】 子どものほしがるまま または 【育児用ミルク】 2回 +離乳食後	母乳または育児用ミルクは離乳の進行及び完了の状況に応じて与える
1回あたりの目安量 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。	穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80g	全がゆ90～軟飯80g	軟飯90～ごはん80g
	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる	10～15g	15g	15～20g
	又は肉		10～15g	15g	15～20g
	又は豆腐		30～40g	45g	50～55g
	又は卵		卵黄1～全卵1/3個	全卵1／2個	全卵1/2～2/3個
	又は乳製品		50～70g	80g	100g
食品の種類と組合せ		● 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。 ● 新しい食品を始めるときには離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。 ● 慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄など、種類を増やしていく。	● 離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズを用いてもよい。	● 魚は、赤身魚から青皮魚へと進めていく。 ● フォローアップミルクは母乳代替食品ではないため、離乳食が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳食が順調に進まず鉄の不足リスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合は、医師に相談の上、必要に応じて活用すること等を検討する。 ● 牛乳の飲用は1歳を過ぎてからが望ましい。	
			● 穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、うす味のものを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。		
食べさせ方のポイント		● 子どもの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。 ● 口に入った食べものを舌で前から後ろへ送り込み飲みこむようになる。 ※ スプーンのボウル部は子どもの口幅より狭く、浅い形状のものが好ましい。	● 平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。 ● つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。	● 丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。 ● 手づかみ食べや前歯で噛み取る練習をさせる。	● 手づかみ食べや前歯で噛み取る練習をさせる。 ● スプーンやフォークなどを使い、自分で食べる準備をするようになる。
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲みこみができる。	舌と上あごでつぶしていくことができる。	歯ぐきでつぶすことができる。	歯を使うようになる。

目安量の考え方⇒ 離乳食は開始時期を除き、3つの区分（穀類/野菜・果物/魚・肉・豆腐・卵・乳製品）の食品を組み合わせてあげましょう。
なお、魚・肉・豆腐・卵・乳製品を1回の食事で2品使用する時は、それぞれ示してある量の1/2程度を目安に組み合わせて使用しましょう。

食品別の調理・使用例

食品 ＼ 月齢		離乳初期（生後5～6か月ごろ）	離乳中期（生後7～8か月ごろ）	離乳後期（生後9～11か月ごろ）	離乳完了期（生後12～18か月ごろ）
エネルギー源（穀類・いも類・油脂類）	米	つぶしがゆ	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
	パン	煮てすりつぶし	さっと煮る	小さくちぎる・トースト	トースト・サンドイッチ
	うどん・そうめん	ゆでてよく洗い 細かく刻んで煮込む	軟らかくゆでて 細かく刻む	食べやすく切る	
	パスタ類				
	さつまいも・じゃがいも	煮つぶしゆで汁でのばす	軟らかく煮て 粗くつぶし、 ゆで汁でのばす	軟らかく煮て 粗くつぶす	軟らかく煮て 口に入れやすい 大きさに切る
	やまいも・さといも				
	油脂類	バター・サラダ油など調理に適宜使用			
	ごま	すりつぶす			
体の調子を整える源（野菜・果物・きのこ・海藻類）	緑黄色野菜 人参	軟らかく煮てすりつぶす	軟らかく煮て粗くつぶす	煮て粗く刻む	食べやすい大きさ 手づかみ食べができるような大きさ 【ポイント】ご飯をおにぎりに。野菜の切り方を大きめにする。前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習になる。
	かぼちゃ				
	青菜類	葉先を軟らかく煮て すりつぶす	煮て細かく刻む		
	トマト	すりつぶす（皮・種取り除く）	細かく刻む	粗く刻む	
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	つぼみを軟らかく煮て すりつぶす	軟らかく煮て 細かく刻む	煮て粗く刻む	
	ピーマン				
	その他の野菜 大根・かぶ	おろす・軟らかく煮て すりつぶす	軟らかく煮てつぶす	軟らかく煮る	
	ｷｬﾍﾞﾂ・ﾚﾀｽ	軟らかく煮てすりつぶす	細かく刻んで煮る	粗く刻んで煮る	
	白菜	葉先を軟らかく煮て すりつぶす			
	玉ねぎ	煮てすりつぶす	細かく刻んで炒める 軟らかく煮てつぶす	軟らかく煮る	
	きゅうり		すりおろす	みじん切り・薄切り・細切り	
	なす		軟らかく煮てつぶす	皮をむいて軟らかく煮る・薄切り	
	果物	すりおろし・すりつぶし	粗おろし・粗つぶし	粗く刻む・薄切り	
	きのこ類		煮てみじん切り	煮て細かく刻む	
	わかめ（塩蔵を除く）・ひじき		軟らかく煮て細かく刻む		
	焼きのり		細かくもんでふやかす		

食品 ＼ 月齢		離乳初期（生後5～6か月ごろ）	離乳中期（生後7～8か月ごろ）	離乳後期（生後9～11か月ごろ）	離乳完了期（生後12～18か月ごろ）
体をつくる源（大豆・大豆製品・魚・卵・肉・乳製品）	豆腐	ゆでてすりつぶす	さいの目切り		
	無調整豆乳	加熱して調理に用いる			調理・飲用（ミルク代わりにしない）
	きな粉	調理に用いる			
	納豆		細かく刻む		
	大豆			軟らかく煮てつぶす	
	白身魚	蒸す・ゆでるなどしたものをすりつぶしてだしでのばす	加熱したものを細かくほぐす	加熱したものを粗くほぐす・焼く・揚げる	
	しらす干し	塩抜きして軟らかく煮てすりつぶす			
	赤身魚		加熱したものを細かくほぐす	加熱したものを粗くほぐす・焼く・揚げる	
	青皮魚（さいひがよ）				
	卵	固ゆでにした卵黄	固ゆでにした卵黄～完全に火を通した全卵	完全に火を通した全卵	
	鶏肉		ささみのひき肉を加熱調理	ゆでて細かく刻む	細かく切る（ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・肉団子など）
	牛肉・豚肉			ひき肉→赤身肉を食べやすく切り加熱調理	
	レバー			煮てすりつぶす	煮て薄く切る
	ヨーグルト		プレーンヨーグルトを使用		
	牛乳		調理に用いる		飲用
	チーズ				スティックチーズなど
〈参考〉だし・調味料類	天然のだし・ｽｰﾌﾟ	こんぶ・しいたけ・野菜	調理に合わせて（かつおぶし・煮干し・がらなど）		
	市販のだし・ｽｰﾌﾟの素	塩分や化学調味料が含まれていることが多いので、天然のだしやﾍﾞﾋﾞｰﾌｰﾄﾞのだしを使いましょう。			
	みりん			しっかり加熱して アルコール分をとばす	
	マヨネーズ			全卵が食べられれば調理に用いる	適宜使用
	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	適宜使用			
	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ			適宜使用（味付け程度）	
	はちみつ				適宜使用（控えめに）
	ゼラチン				適宜使用

アレルギー物質を含む食品

特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こす恐れのある食品がありますので、注意しましょう。

発症数が多く、重症度が高いもの 必ず表示される８品目

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

重篤な健康被害がみられているもの 表示が勧められている 20 品目

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

資料：令和6年３月28日（事務連絡）消費者庁食品表示企画課通知より

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の子どもにはちみつやはちみつ入りの飲料やお菓子などの食品は与えないようにしましょう。

食物アレルギーを心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても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症状がみられた場合は、自己判断せず、必ず医師の指示に従いましょう。