

中野区医師会

子育て応援団

離乳食ブック



一般社団法人 中野区医師会
中野区フリー活動栄養士会

もくじ

	・ごあいさつ	2
離乳食のさほん	・離乳食ってなあに？	3
	・進め方のポイント	4
	・各期の目的や特徴①	5
	・各期の目的や特徴②	6
	・離乳食の調理形態	7
	・離乳食の一回量	8
離乳食のレシピ	・離乳各期に用いられる料理①	9
	・離乳各期に用いられる料理②	10
	・野菜をおいしく食べさせる工夫	11
	・食品の使用時期（目安）	12
	・離乳食を上手に作るコツ	13
	・おすすめレシピ（5～6か月）	14
	・おすすめレシピ（7～8か月）	15
	・おすすめレシピ（9～11か月）	16
	・おすすめレシピ（12～18か月）	17
	離乳食のちしき	・これが基本！栄養バランスの良い食事
・家族一緒のおいしい離乳食①		19
・家族一緒のおいしい離乳食②		20
・ベビーフード・フリージングの利用①		21
・ベビーフード・フリージングの利用②		22
・具合が悪いときの食事		23
・食物アレルギー		24
・アレルギー対応食品①		25
・アレルギー対応食品②		26
・離乳食と衛生		27
・離乳食が進まないときの Q&A ①		28
・離乳食が進まないときの Q&A ②		29
・災害時の食の対応	30	

ごあいさつ



中野区医師会は2008年5月に、子供たちの健やかな成長を応援するために「子育て応援団」を開始しました。これまでに会員による医学のミニ・レクチャーや絵本の読み聞かせ、紙芝居や童謡の唱和、栄養士による「食」や「栄養」の話などが行われ、多くの区民に親しまれてきました。また同日に行われている、個別の医療相談や栄養相談も大変人気で、相談内容としては離乳食に関するものが多かったため、2010年に中野区フリー活動栄養士会の協力を得て「離乳食ブック」を発刊しました。これまでに「食物アレルギー」の内容を充実させるなど改定おこない、今回、第四版を発刊することになりました。これまで同様に、皆様の子育ての一助になれば幸いです。

2022年4月
一般社団法人 中野区医師会
会長 渡邊 仁

離乳食ってなあに？

■ 成長に伴い母乳又は育児用ミルクの乳汁では不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいう。

(授乳・離乳の支援ガイド 厚生労働省 2019 から)

■ 赤ちゃんの成長は目覚ましい！ 更なる発育を願って離乳食のプロセスについて必要なことを見て行きましょう。

・ 離乳食はなぜ必要なの？

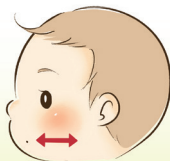
- 乳汁だけでは不足するエネルギーや栄養素を補足する。
- 唾液の分泌も多くなり、消化能力も高まる。
- 食品の味、におい、食感に触れ五感を刺激し、感覚器官の発達や精神発達を助ける。
- 離乳食を進めて行く中で、食べる力を育む。
- 食事のリズムやバランスの取れた食習慣の基礎をつくる。



・ 赤ちゃんの食べ方の変化

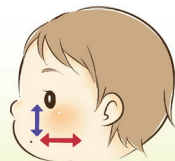
■ 5～6か月

くちびるを閉じて食べ物を取り込み、飲み込む位置まで送る。



■ 7～8か月

舌を上下に動かせるようになる。食べ物を舌と上あごでつぶす。



■ 9～11か月

舌を左右に動かして、歯ぐきでつぶす動きを覚える。



■ 12～18か月

舌を上下左右に動かして上手に歯を使うようになる。



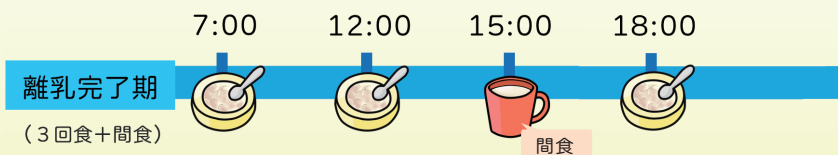
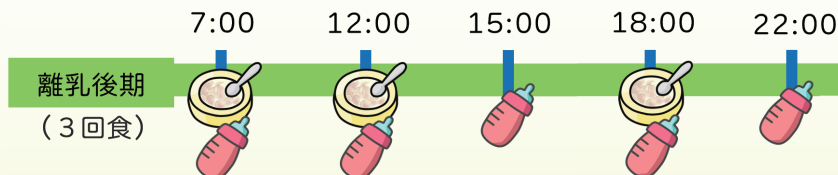
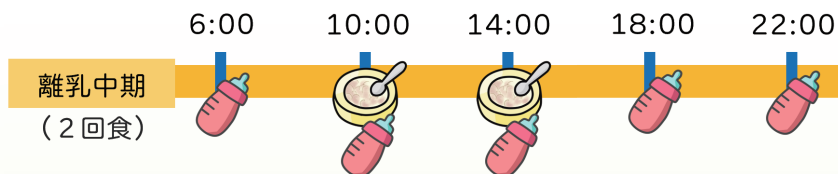
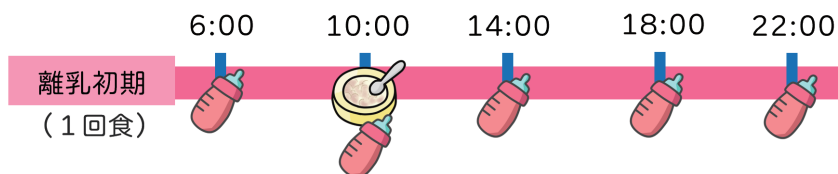
TiP

発達に合わない離乳食を続けると、かまない、丸飲みをする、固いものが嫌いになる原因となることがあります。
赤ちゃんの様子をみながら固さや大きさを変えていきましょう。



進め方のポイント

- 離乳食の進め方は、発育に合わせて行う。
- 発育には個人差があります。同じ月齢の乳児と比較しないようにしましょう。
- 無理強いをせずに、ゆったりとした気持ちで進めましょう。
- 離乳準備として果汁・イオン飲料は必要ありません。
- 離乳食を先に食べさせた後、母乳・育児用ミルクは欲しがらだけ飲ませましょう。



母乳 または
育児用ミルク



離乳食



牛乳



時間帯や回数については、各家庭の生活リズムや赤ちゃんの発育により考えてください。

各期の目的や特徴①

● 離乳初期（5～6か月頃）・・・ごっくん期

- なめらかにすりつぶした状態のものを、1日1回、1品1さじから食べさせる。
- 子どもの様子をみながら、空腹のときに食べさせる。

・ 食べさせ方

1さじを器にとり、少しずつ、ごっくんを確かめて食べさせる。

3さじまで増えたら新しい食品を追加する。

開始から1か月を目安に1日ずつ図のように進めると良い。

離乳食を食べさせるときは安定した姿勢にする。

（足が床や補助板につくようにする）

	1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	8 日 目	9 日 目	10 日 目	11 日 目	12 日 目	13 日 目
かゆ													
野菜													
豆腐													

離乳食は小さじ1（5ml）を基準に



ほうれん草・にんじんのペースト
各小さじ1（5g）



豆腐のだし煮 30g
ペーストにする



各期の目的や特徴②

● 離乳中期（7～8か月頃）・・・もぐもぐ期

- 1日2回食で食事のリズムをつけていく。
- やわらかく料理したものを舌でつぶし、唾液を混ぜて飲み込むようになる。
- 食品の種類を少しずつ増やし、いろいろな味や舌ざわりを楽しむように慣らしていく。

いろいろな野菜も食べましょう!!



● 離乳後期（9～11か月頃）・・・かみかみ期

- 1日3回食に進めていく。
- 歯ぐきでつぶして食べられる固さにする。
- **主食**・**主菜**・**副菜**を揃えた料理にして食欲に応じて量を増やし、不足しがちな鉄分にも気をつける。
- 手を使って食べようとする時期（手づかみ食べ）であり、スプーンなどを使えるように促していく。
- 料理の形や柔らかさを工夫する。

● 離乳完了期（12～18か月頃）

・・・幼児食への移行期

- 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。
- 歯ぐきで噛める固さになる。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを覚える。
- エネルギーや栄養素の大部分を離乳食からとれるようになる。
- 母乳・育児用ミルク・牛乳なども与える



離乳食の調理形態

■ 料理方法で、

ゆでる・煮る・蒸すは、柔らかくなり消化の良い調理法。

炒める・焼く・揚げるは、消化がゆっくりな調理法。

・ 離乳食として用いるテクニック

- | | |
|---------|---|
| ペースト状 | … すりつぶしたり、つぶしたものを、スープ、ミルク、だし汁、白湯（湯冷まし）で滑らかな状態にする。 |
| すりつぶす | … 食材の繊維を断ち切って滑らかな状態にする。熱いうちにすりつぶすと手早くできる。 |
| つぶす | … スプーンの裏、フォーク、マッシャー、すり鉢などを使う。 |
| とろみをつける | … 片栗粉などでとろみをつけるとまとまり、のど越しが良く飲み込みやすくなる。 |
| すりおろす | … すりつぶすより粗い状態。おろし器具（陶器や金属）を用いる。 |
| きざむ | … 繊維を細かく断ち切ることでかみやすくなる。 |
| ほぐす | … 竹串、箸、フォークで細かくする。煮魚などに用いる。 |



きざみほうれん草

20g



つぶしにんじん

20g



きざみにんじん

20g



離乳食の一回量

	初期 ペースト状	中期 絹豆腐程度	後期 バナナ程度	完了期 肉団子程度
かゆ	10倍がゆ 5～30g	全がゆ 50～80g	全がゆ 90g～ 軟飯 80g	軟飯 90g～ ごはん 80g
野菜類	5～20g	20～30g	30～40g	40～50g
豆腐	10～30g	30～40g	45g	50～55g
又は魚		10～15g	15g	15～20g
又は肉		10～15g	15g	15～20g
又は卵	少量～ 卵黄1/2個	卵黄1個～ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個～ 2/3個
乳製品	-	50～70g	80g	100g



おかゆ(ペースト) 30g



おかゆ(全がゆ) 90g



固ゆで卵黄ペースト 1さじ5g



煮魚ほぐし 15g

離乳各期に用いられる料理①

離乳期	初期	中期	後期～
	5～6か月	7～8か月	9～18か月
米	つぶしがゆ	かゆ	軟がゆ～ 軟飯
パン	パンがゆ	フレンチトースト、 ミルク浸し	トースト、 ホットケーキ
いも類	ペースト、 マッシュ	やわらか煮を つぶす	やわらか煮
麺類	うどんの くたくた煮	煮込みうどん、 そうめん、 マカロニ	スパゲティ、 グラタン
野菜 注1	ペースト、 すりつぶし、 おろし	粗つぶし、 きざみ、 やわらか煮、 クリーム煮 (少量のバター)	やわらか煮、 油炒め
果物 注2	(6か月の 終わり頃から 次に準じる)	すりおろし、 やわらか煮、 やわらかいもの は生	粗つぶし～ そのまま薄切り
海藻 注3	だし、 スープの材料	のりは焼いて 細かくする	のりは焼いて 細かくする
豆腐	みそ汁中の豆腐、 煮つぶし豆腐	いり豆腐	焼き豆腐、 生揚げ
豆製品 注4	煮豆は皮を取り つぶす、 納豆 (加熱して)	きな粉、 納豆	煮豆



離乳各期に用いられる料理②

離乳期	初期	中期	後期～
	5～6か月	7～8か月	9～18か月
魚 注5 肉	白身煮魚ほぐし	煮魚、焼き魚、 ほぐし、 そばろあん、 レバーペースト	ムニエル、 揚げ魚、 ハンバーグ、 シチュー、 肉団子
卵 注6	卵黄：固ゆでにし、 ペーストに	卵黄、全卵、 茶わん蒸し、 かき卵汁、 卵とじ、プリン	オムレツ 目玉焼、卵焼、 いり卵
乳・ 乳製品	牛乳・ミルクは かゆなどに入れる	ヨーグルト、 シチュー・プリン などに用いる	

■ 離乳期に用いられる料理と注意点

- 注1 8か月頃からは特に消化の悪いもの以外は使用できる。
- 注2 生で食べるので、皮をむかないものは衛生的に扱う。
- 注3 みそ汁・スープなどから出たエキス分を使う。
- 注4 納豆は刻み、みそ汁や野菜に混ぜ加熱する。
- 注5 魚は脂肪の少ない繊維の軟らかい種類(かれいなど)を細かくして用いる。
- 注6 卵を最初に与える時は、生や半熟はアレルギーを
起こしやすいので、固ゆで卵の卵黄を少量
よくつぶし、だし汁やスープでのばして滑らかな
ペースト状にする。白身は卵黄に慣れてから与える。



はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません。

野菜をおいしく食べさせる工夫

- 野菜にはいろいろな栄養素が含まれているので、いろいろな種類を食べさせ、それぞれの味に慣れさせることで味覚の発達の助けになる。
- ショウガやニラなど香りの強い野菜は控える。

1. 食べやすい形に料理する。

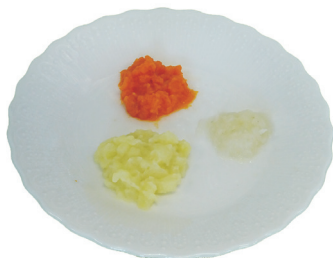
固さ、大きさ、舌ざわり、味つけ、量を発育に見合った状態にする。

野菜の種類により扱い方を選び、調理を工夫する。

味見をしてから食べさせる。

2. 野菜は大きめに切って煮た方が軟らかく仕上がりと、味も良くなる。

じゃがいも、にんじん、キャベツなどはまとめて一緒に煮て保存しておく（冷蔵、冷凍など）便利。煮汁も料理に利用できる。



3. 家族の料理の途中で取り出して離乳食に使う。

みそ汁は、はじめは上澄みを取り出して、うすめて与える。

TIPS

● おかゆの水かげん

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全がゆ)	軟飯
こめ：水	1：10	1：7	1：5	1：2～3
ごはん：水	1：5	1：3	1：2	1：0.5～1

※おかゆの作り方は、14ページの“にんじんがゆ”の①を参照



食品の使用時期（目安）

食品		5～6か月	7～8か月	9～11か月	1～1歳半
穀類	かゆ	○	○	○	○
	軟飯	×	×	△	○
	パン	○	○	○	○
	じゃがいも	○	○	○	○
	うどん	○	○	○	○
	スパゲティ	×	△	△	○
	麩	△注1	○	○	○
野菜 果物	野菜	○	○	○	○
	きのこ類	×	×	△	○
	果物	○	○	○	○
魚介類	白身魚	○	○	○	○
	赤身魚	×	○	○	○
	青背の魚	×	×	○	○
	しらす干し	△注1	○	○	○
肉	鶏肉	×	△	○	○
	豚肉（赤身）	×	△	○	○
	牛肉（赤身）	×	△	○	○
	レバー	×	△	○	○
大豆 卵類	卵	○注2	○	○	○
	豆腐	○	○	○	○
	納豆	△注1	○	○	○
牛乳 乳製品	牛乳	×	△注3	△	○
	プレーン ヨーグルト	△注1	○	○	○
	プロセスチーズ	×	×	△	○
	カテージチーズ	○	○	○	○

注1 6か月以降、少量から。

注2 10ページ「注6」参照。

注3 飲用は1歳以降。「△」は調理用。

離乳食を上手に作るコツ

・だしをとってみましょう

●おいしいだしのとり方

あくはこまめに取り。フタをしない。

・昆布だし

【水：2カップ、昆布：7cm角】
鍋に昆布と水を入れ、約30分おき、
鍋を火にかけて沸騰する直前に
昆布を取り出す。



・かつおだし

【水：2カップ、かつお節：1/2カップ】
鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら
かつお節を入れ、ひと煮たちしたら、
火を止めかつお節が鍋底に沈むのを待ち、
万能こし器やペーパータオルでこす

・野菜スープ

【水4カップ、大きめに切った野菜を2～3種類、
昆布少々を入れて煮る】

※だしは多めに作って冷凍保存（1週間位）もできます。

●おいしさを感じる味つけ

甘味、塩味、酸味、苦味、うま味など、いろいろな味の体験を通して、
どんな味も抵抗なく食べられるようになり、好き嫌いを防ぐことにも
つながります。

- ・5～6か月頃 : 素材の味や、だし、スープのうま味を味つけに
- ・7～8か月頃 : 素材の味を活かす少量の調味料を使う
- ・9～11か月頃 : 3回食が飽きないように、味の幅を広げる
- ・12～18か月頃 : 離乳食～幼児食への準備
(大人の1/3位の味つけ)

※油脂も上手に使いましょう



おすすめレシピ°(5～6か月)

ポイント：初めてのものは必ず1さじから。
だしや素材のうま味を活かしましょう。

◆にんじんがゆ

<材料>

- ・10倍がゆ …40g
- ・にんじん(ゆで) …10g



<作り方>

- ① 10倍がゆ(米1：水10)
米を洗い厚手のなべに入れ、分量の水を入れる。
そのまま20～30分おき、弱火で50分～1時間位炊いて10分位蒸らす。
- ② ゆでたにんじんをすりつぶす。
- ③ 器にかゆを盛りにんじんを合わせる。

◆パンがゆ

<材料>

- ・食パン6枚切り …1枚
(初期は少しトーストしてから)
- ・野菜スープ …1カップ(200ml)
(p11参照)



<作り方>

- ① 食パンのみみを切り落とし、細かく手でちぎっておく。
- ② 野菜スープを鍋に入れて沸かす。
- ③ ②に食パンを入れて弱火で煮る。
- ④ 木べらで潰しながら混ぜ、トロトロになったら完成。
 - ☆残りは製氷器などに小分けして冷凍保存する。
 - ☆野菜スープの代わりに粉ミルクを溶かしたものを使っても良い。
 - ☆かぼちゃやにんじんを加えても、おいしくなる。

おすすめレシピ (7～8か月)

ポイント：舌と上あごでつぶせるよう、
小さなやわらかい形にしましょう。

◆白身魚とにんじんのトロトロ煮

<材料>

- ・白身魚 ……15 g
- ・にんじん(ゆで) ……10 g
- ・野菜スープ ……大さじ2
- ・水溶き片栗粉 ……少々



<作り方>

- ① 白身魚はゆでてほぐす。
- ② ゆでたにんじんは細かく切る。
- ③ 鍋に野菜スープと①②を入れ煮て、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

* 野菜スープ ……野菜のゆで汁 (P11 参照)
* 水溶き片栗粉 ……片栗粉1：水2をよく混ぜる

◆豆腐と野菜のやわらか煮

<材料>

- ・絹豆腐 ……30 g
- ・玉ねぎ(ゆで) ……5 g
- ・キャベツ(ゆで) ……10 g
- ・トマト ……15 g
- ・だし汁 ……大さじ2
- ・水溶き片栗粉 ……少々



<作り方>

- ① 豆腐は小さいさいの目に切る。
- ② ゆでたキャベツと玉ねぎ、トマトは皮をむき種を取り細かく切る。
- ③ 鍋にだし汁と①②を入れ煮て、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。



おすすめレシピ (9~11か月)

ポイント：食事のリズムを大切に、
好き嫌いを作らないように工夫しましょう。

◆ほうれん草の彩り卵とじ

<材料>

- ・ほうれん草 ……10 g
- ・にんじん ……10 g
- ・だし汁 ……大さじ 4
- ・溶き卵 ……1/2 個
- ・しょうゆ ……1 滴



<作り方>

- ① ほうれん草はさつとゆでて水にさらし水けを絞って、粗く刻む。
にんじんもゆでて、細かく刻む。
- ② 小鍋にだし汁としょうゆ、①を入れて煮る。
- ③ 溶きほぐした卵を加え、火が通るまで煮る。

◆豆腐ハンバーグ

<材料>

- ・玉ねぎ ……10 g
- ・鶏ひき肉 ……20 g
- ・ひじき(乾) ……ひとつまみ
- ・豆腐 ……20 g
- ・ケチャップ ……少々
- ・片栗粉 ……少々
- ・サラダ油 ……少々

まとめて作って
冷凍しておく
便利です！



<作り方>

- ① 豆腐は水切りしておく。ひじきは水で戻し、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎは粗みじんに切り、レンジで加熱しておく。
- ③ ①、②の材料とひき肉、片栗粉、ケチャップを混ぜよくこねる。
- ④ 食べやすい形にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を少々熱し、片面を中火で焼く。
焼き色がついたら返し、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。

おすすめレシピ (12~18 か月)

ポイント：食育のスタート！

家族そろって楽しく食事をしましょう。

◆しゃぶしゃぶ肉の野菜巻き

<材料>

- ・豚しゃぶしゃぶ用肉(もも) …2枚(約20g)
- ・にんじん(1cm角×7cm2本)…15g
(かぼちゃやブロッコリーなどでも良い)
- ・さとう …小さじ1/2
- ・しょうゆ …小さじ1/2
- ・サラダ油 …少々



<作り方>

- ① にんじんはラップで包みレンジで30秒加熱する。
- ② 豚肉を広げ、にんじんをのせて巻く。
- ③ フライパンを中火で熱し油を入れ、②を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 火を止めてから、さとうとしょうゆを加え、味をからませる。
- ⑤ 粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

◆手づかみお好み焼き

<材料>

- ・ひきわり納豆 …大さじ1
- ・キャベツ …1枚
- ・小麦粉 …大さじ2
- ・溶き卵 …1/5個
- ・だし汁 …大さじ1
- ・しょうゆ …2滴
- ・サラダ油 …少々
- ・青のり …ひとつまみ



(納豆の代わりにひき肉・野菜をお好みで追加しても良い)

<作り方>

- ① ひきわり納豆は熱湯をまわしかけ、ぬめりを取る。
- ② キャベツはみじん切りにする。
- ③ 小麦粉・だし汁・溶き卵を合わせ、
①②と青のり・しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ 油をひいたフライパンで片面を焼き、軽く焼き目がついたら返し
ふたをして蒸し焼きにし、食べやすい大きさに切る。



これが基本！ 栄養バランスのよい食事

■ コツは 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べること

(大人の食事)

副菜

サラダ

主食

ごはん



主菜

和風ハンバーグ

その他

野菜スープ

主食

(ごはん、パン、麺、シリアル等)

主に炭水化物の給源

熱や身体を動かすためのエネルギーになります。

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品等)

たんぱく質、脂質の給源

体の血や筋肉を作ったり、エネルギー源になります。

副菜

(野菜、きのこ、海藻類、芋等)

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の給源

体の調子を整える。

野菜をたくさん使った料理を1～2皿

野菜の具たくさん汁は副菜として考える。

その他

(牛乳、乳製品、果物等) ビタミン、ミネラル等の給源

牛乳、乳製品にはカルシウムが多く含まれ、

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれる。

※汁物は1日1～2杯までに

TiPs

「栄養バランスのよい食事」とは、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスがとれ、ビタミンやミネラルや食物繊維も十分にとれている食事のことです。

家族一緒の美味しい離乳食①

■大人の食事からのとりわけでバラエティーにとんだメニューに変身します。
離乳食のマンネリ解決にも！

	大人	7～8か月 (舌と上あごで つぶれる)	9～11か月 (歯ぐきで つぶせる)	12～18か月 (歯ぐきで かめる)
主食	菜飯	菜入りおかゆ	菜入りかための おかゆ ～軟飯	菜飯
主菜	白身魚の湯引き (梅しょうゆ)	白身魚の湯引き (しょうゆ少し)	白身魚の湯引き (トマト味)	白身魚の湯引き
副菜	蒸し野菜サラダ (ポン酢しょうゆ)	親指と薬指で つぶれる	やわらかめ	かじりとれる 大きさ
その他	豆腐のみそ汁	くずし豆腐汁	豆腐のみそ汁	豆腐のみそ汁

■ 7～8か月用

蒸し野菜

白身魚の湯引き

菜飯

豆腐の味噌汁

菜入りおかゆ

くずし豆腐汁



家族一緒のおいしい離乳食②

■ポトフはおすすめてです。大人の食事からの取り分けが簡単なのです。



野菜のすりつぶし

ポトフ以外にも
具だくさんのスープ
みそ汁、シチューなどが
手軽で便利です



7～8か月
(舌と上あごでつぶす)



9～11か月
(歯ぐきでつぶす)
肉はほぐす

大きく切って柔らかくした
にんじん、じゃがいも、かぶ、
玉ねぎ、ブロッコリー、
鶏肉などはあとから入れれば
初期の離乳食にも使える



12～18か月
(歯ぐきで食べる)
手づかみ食べがしやすいかたちに
前歯でかみ切れる大きさと軟らかさに

- 食べる楽しさを家族一緒の食事から伝えていく。
楽しい雰囲気の中で少しずついろいろな味・食べる体験を増やしていく。
- 2回食になったら、一緒の食事から少しの工夫をすれば離乳食づくりは
手軽になり、しかも食品の数は豊富になる。
- 家族みんなで、よい食習慣を！
一日3食 主食・主菜・副菜をそろえてうす味で。

ベビーフード・ フリージングの利用①

■市販のベビーフードも便利に使いましょう。こんなメリットがあります。

→栄養のバランスアップ

足りない栄養素を補う。(炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)

→離乳食づくりのスピードアップ

湯を注ぐだけ、和えるだけ、加えるだけ。

→メニューの脱マンネリに

新しいメニューの参考に。味や固さ、大きさの参考にもなります。

★その他の使い方

- ・あと一品というときのお助けに
- ・苦手な食材の克服に
- ・外出時や非常食として常備
- ・つくる時間のないとき
- ・急いで離乳食を食べさせたいとき
- ・ママの体調が悪いときのために
- ・子どもを預けたいときに持参

Tips

・表示をしっかり見ましょう

(原材料名・内容量・賞味期限・保存方法・栄養価表示・特徴・作り方・
注意点など)

・与える前に一口食べて確認をする。

・開封後はすぐに与え、食べのこしや作り置きは与えない。





ベビーフード・ フリージングの利用②

■市販のベビーフードと組み合わせて離乳食を作ってみましょう。

◆かぼちゃとレバーのサラダ

<材料>

- ・かぼちゃ …20g
- ・ほうれん草 …10g
- ・レバー入りベビーフード …1包
- ・プレーンヨーグルト …小さじ2



<作り方>

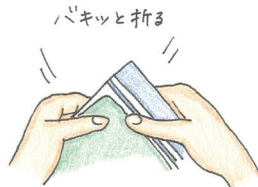
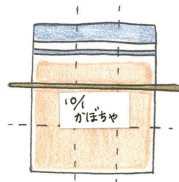
かぼちゃとほうれん草はゆでて、葉先だけをペースト状にする。
慣れてきたらレバー入りベビーフードとプレーンヨーグルトを加えて味つけをする。

フリージングについて

まとめて調理し、フリージング（冷凍）を活用すると便利になります。

■フリージング（冷凍）の注意点

- ・十分に火を通してから冷まし、冷凍しましょう
- ・1回分ずつラップなどで小分けにして、フリーザーバックや容器に入れて保存しましょう。
- ・日付と品名を記入しておきましょう。
- ・使用する際は、必ず加熱しましょう。
- ・再冷凍は病原体（細菌やウイルスなど）が増えるのでやめましょう。
- ・1週間以内に使いきるようにしましょう。
- ・冷凍室は離乳食専用のコーナーを設け、大人のものと区別しましょう。



菜箸などを使い1回分ずつすじをつけておくとバキッと折れて便利です。

具合が悪いときの食事

<p>● 熱があるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり水分補給を (少量をこまめに) ・ビタミン・ミネラルの補給 ・離乳食は1つ前の段階にもどす (例) りんごジュース 野菜スープ 	<p>● 嘔吐しているとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ水分補給を (白湯や麦茶・ 乳幼児用イオン飲料) ・離乳食は症状が治まってから (例) おかゆ 豆腐のすり流し
<p>● 下痢のとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分補給を忘れずに ・離乳食は1つ前の段階にもどす ・食物繊維・油脂が多い食品・ 冷たい物は避け 消化の良い離乳食を ・早めにお医者さんに行きましょう (例) 豆腐のおろし煮 白身魚のくずし煮 	<p>● 便秘のとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維の多い食品を ・水分を十分に与える ・適度に油分をとる ・生活リズムをととのえる (例) バナナヨーグルト にんじんがゆ さつまいもがゆ おろしりんご
<p>● 口内炎があるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・刺激が少ないもので水分補給を ・しめない、固くないメニュー (例) 卵がゆ レバーペースト かぼちゃがゆ 	<p>● せきがでるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分補給を ・温かく喉ごしがよいもの (例) にんじんのポターージュ さつまいも りんごジュース煮
<p>● 鼻水・鼻づまりのとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ水分補給を ・とろみのあるメニュー ・ビタミンAやビタミンCで 粘膜をととのえる (例) かぼちゃと キャベツのスープ バナナパンがゆ くず湯 	<p>● 食欲不振のとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べられるものを用意する ・おっぱいやミルクを 飲みただけ飲ませる (例) ミルクがゆ バナナミルク



様子を見て早めに医療機関を受診しましょう。



食物アレルギー

- 食物アレルギーは、食事をしたときに、身体が食物（に含まれるたんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。
- 主な症状は「皮膚がかゆくなる」「じんましんがでる」「せきがでる」などです。
- 乳幼児期は、食物アレルギー発症の頻度が最も高い時期であり、栄養において重要な卵、乳製品、小麦粉などが原因の食品となっています。

食物アレルギーを引き起こす恐れのある食品

表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
任意表示	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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

(2019年9月19日 消費者庁通知)

- 離乳開始時には、でんぷん質性食品、野菜などのアレルギー性の低い食物から開始し、次第に豆腐、白身魚、卵黄（固ゆでにしたもの）、ヨーグルト、チーズと使用する食品を増やしていきましょう。
- 食物アレルギーの心配のある方は主治医に相談しましょう。

食物アレルギーへの対応の基本

- ★家族にアレルギー疾患の既往歴がある。または、すでに発症している子どもの場合は医師に相談して予防や治療を行きましょう。
- ★アレルギー疾患の予防や治療を目的として、医師の指示を受けずに食物除去を行うことは子どもの栄養障害を招き、成長、発達を損なう恐れがあるので必ず医師の指示を受けるようにしましょう。

参考 Web サイト：

公益財団法人 日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org/>

アレルギー対応食品①

■いざというときの保存にも。

①アレルギー対応アルファ米

アルファ米とは、炊飯での加水加熱によって米をアルファ化（糊化）させたのち、乾燥させたもの。お湯や水を注ぐだけで、煮炊きせずに食べられます。



商品の裏側に本商品に含まれるアレルギー物質を表記してあります。

本品には枠内が **■** で塗られたアレルギー物質が含まれています。

卵	乳	小麦	えび	かに
そば	落花生	あわび	いか	いくら
オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
ごま	カンシューナッツ			

1個 ¥280 (税抜)

シリーズあり

尾関食品 (株)

②アレルギー対応ミルク



容量 850 g

¥3,100 (税抜)

(株) 明治



容量 スティック 1本 (17 g) × 20本

¥2,950 (希望小売価格)

(株) 明治



容量 800 g

¥3,345 (税抜)

森永乳業 (株)

※ 2022年3月時点での商品情報となっております。



アレルギー対応食品②

③アレルギー対応フード

食物アレルギー7品目不使用



容量 70 g
 ¥130 (税抜)
 5 か月頃から
 キユーピー (株)



容量 70 g
 ¥130 (税抜)
 7 か月頃から
 キユーピー (株)



容量 70 g
 オープン価格
 9 か月頃から
 和光堂 (株)



容量 : 50 g × 2
 ¥130 (税抜)
 12 か月頃から
 (株) 永谷園



容量 : 70 g
 ¥110 (税抜)
 12 か月頃から
 ★ 28 品目不使用
 イスビー食品 (株)

※ 2022 年 3 月時点での商品情報となっております。

※商品は一例でございます。

離乳食と衛生

- 乳児はからだの機能が未発達で、病原体（細菌やウイルスなど）に対する抵抗力が弱いです。
- 離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり、刻んだりすることから病原体に汚染されやすく傷みやすいので衛生的に取り扱うことが重要です。



食中毒予防の3原則

- ① 食物に細菌をつけない！（清潔に調理する）
- ② 細菌を増やさない！（迅速に調理する）
- ③ 細菌を殺す、または休眠させる！（加熱と冷却）

★調理の前には必ず石鹸で丁寧に手を洗いましょう！

・気を付けたいこと

- ・調理器具は丁寧に洗い、調理台は清潔に整える。
- ・与える食品は十分加熱する。
- ・飲み残しミルクは捨て、哺乳瓶はよく洗う。
- ・食べ残しは原則として離乳食には使わない。
- ・家族に調子の悪い人がいる時は、哺乳瓶・調理器具の扱いには十分注意する。
- ・手や指に傷がある時は黄色ブドウ球菌の危険があるのでゴム手袋を使用する。
- ・少しでも不安に思ったら、食べずに思い切って捨てる。
- ・冷蔵や冷凍でも菌は死滅しないので過信は禁物。
- ・病原体はおもちゃやタオルからも感染するので洗浄・洗濯する。



離乳食が進まない時の Q & A ①

Q. 離乳食をいやがります (5~6か月)

A. 無理強いせずに、様子を見て再スタートしましょう。

Q. 離乳食を始めたら、うんちがゆるくなりました (5~6か月)

A. 元気があり、離乳食を喜んで食べるならこのまま続けましょう。離乳食を食べることにより、うんちの色が濃くなったり、においがするようになります。食べたものがそのまま出ても、心配ありません。

Q. もぐもぐせずに丸飲みをしているようです (7~8か月)

A. 離乳食の固さと量をチェックしましょう。
少量を食べさせて、口がもぐもぐ動いて飲み込めれば OK。
飲み込めないようなら、柔らかさや大きさを工夫してみましょう。



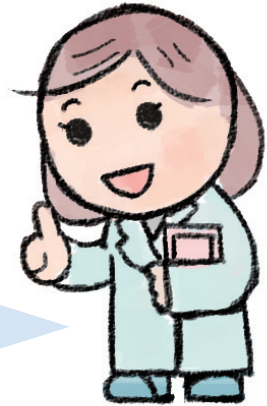
Q. ○○○ばかり食べたがります (7~8か月)

A. 固さや口当たりが好まれるのだと思います。
好きなものと混ぜたり、
様子を見ながらまた試してみましょう。

離乳食が進まない時の Q & A ②

Q. かみかみせずに丸飲みをしているようです（1歳前後）

A. 離乳食を小さくしすぎずに、かまないと飲み込めない大きさにしてみましょ。柔らかいものをスティック状や1円玉よりは大きめにして手づかみで食べさせてみましょう。



Q. 母乳が好きで離乳食が進まず、体重の増加不良を指摘されました（1歳前後）

A. 乳汁ばかりでは、栄養不足の心配と口の発達にも影響がでることがあります。お腹をすかせて食べさせてみましょう。生活リズムをつけていきましょう。

Q. 座って食べてくれません（12～18か月）

A. 食事時間は30分以内を目安に切り上げましょう。座った時は、お母さんの笑顔と声かけで楽しい食事にしましょう。

Q. 離乳食を作るのが大変で、バリエーションもありません

A. 離乳食づくりが大変な時は、大人の食事からとり分けて作りましょ。ベビーフードなども上手に利用しましょ。



災害時の食の対応

■いざという災害時に、赤ちゃんの命を守るためのポイント！

- ☆お母さんは授乳や赤ちゃんのために、食事や水分をしっかりとりましょう！
災害時は普通の食事回数や食事は望めません。食べられる量を少しずつでも食べましょう。
- ☆お乳を吸えば、赤ちゃんも安心します。
一時的に母乳が出ない場合もあるので、粉ミルクと哺乳瓶を用意しておきましょう。
- ☆乳児用液体ミルクの製造・販売が許可されました。(2018年8月)
開封後はすぐに使用し、飲み残しは与えないください。
- ☆生ものと十分に火が通っていない食べ物は避けましょう。初めてのものは大人が確認してから食べさせましょう。
- ☆家庭備蓄は1週間分(アレルギーがある場合は多めに準備)

<赤ちゃんのために備えておきたいもの>

- | | |
|-----------|-----------------------|
| ☆水 | ☆ミルク(スティック・キューブタイプ) |
| ☆乳児用液体ミルク | ☆哺乳瓶 |
| ☆ベビーフード | ☆紙コップ(哺乳瓶の代用にもなります) |
| ☆スプーン | ☆ラップ(お皿の代わりに使えます) |
| ☆ポリ袋 | ☆ウェットティッシュ |
| ☆おむつ | ☆着替え |
| ☆タオル | ☆おんぶ(抱っこ)ひも |
| ☆おもちゃ | ☆母子手帳コピー(出生状況と予防接種の頁) |

<離乳食にも使える食品例>

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| ☆トマトジュース | ☆コーンクリーム缶 | ☆ツナ缶 |
| ☆そうめん | ☆パックご飯 | ☆レトルトがゆ |
| ☆おやつ等 | ☆フリーズドライスープ | |

Tips

★ローリングストック

普段食べ慣れているものを、
多めに用意し、順次使って
買い足しておきましょう。





子育て応援団 離乳食ブック

2022年3月 四版第一刷発行 不許複製

企画・発行 一般社団法人 中野区医師会
会 長 渡 邊 仁

〒164-8558 東京都中野区中野 2-27-17
TEL 03-3384-1335 FAX 03-3384-1338

監 修 中野区フリー活動栄養士会
協 力 (株)母子保健事業団「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」
(2019年版より一部転載)

中野区医師会ホームページ <http://www.nakano-med.or.jp/>