

離乳食は、月齢だけでなく、こどもの発育、発達
の状況（歯の生え方、口の動かし方など）に合わせ
て離乳をすすめる⇒噛む力を育てることができる

初期
(5～6か月)



この動きが上手になったら



中期
(7～8か月)



次の動きが出やすくなる



後期
(9～11か月)



飛び越えることはできない



完了期
(12～18か月)



今日できても明日はできなかつたり、急に上手になることも。



離乳食のゴールとは？

☑食べる楽しみを覚える

ママ・パパ
の笑顔が
一番

★ママやパパにいっぱいほめてもらえる場所→食べる楽しみを覚える
★ほめポイントは、「食べた」だけでないはず！

食べるのを嫌がる日もある。 理由は「初めて」だから

初めてのにおい！
初めての味！

いつものおっぱい
(ミルク)の味が
いいなー。

なんか粒々がある！
飲み込めない！

だから、「初めて」に挑戦できたら
しっかりほめてあげましょう！

料理のスキル＜ママ・パパの笑顔

離乳食のゴールとは？

離乳食
100%

- ☑ エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外からとれる

離乳食のゴールとは？

☑形のある食べ物を噛みつぶすことができる



☑食事一日3回＋間食1～2回のリズムができた



開始のサインをみつけよう！

- 食べ物に興味を示す
- 生後5、6か月頃である
- 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
- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上座れる



5秒あくまで目安。支えるとしっかり座れるようになったら大丈夫。

⇒赤ちゃんの体調・機嫌がよく、お家の人も元気なときにスタート！

開始前にやっておいたほうが良いこと・不要なこと

◎家族が楽しくおいしそうに食べる
様子をいっぱい見せる

◎授乳リズムを整える
泣きの理由が変化する頃。

空腹や不快が主だったが、眠い、寂しいなどが出てくる時期

◎おっぱいや哺乳瓶を深くくわえさせる(乳輪が見えないくらい)
舌や口が大きく動くので、食べるために必要な口周りや舌の筋肉を
鍛える。

◎歯固め(口に入れてかみかみするおもちゃ)で口遊び
口唇閉鎖力アップ、唾液分泌量アップ

◆開始前に果汁やイオン飲料は不要



離乳初期 5～6か月頃

歯が生える前
舌は前後に動く
口を閉じてごっくん

食べる量にとらわれず
飲み込む練習を

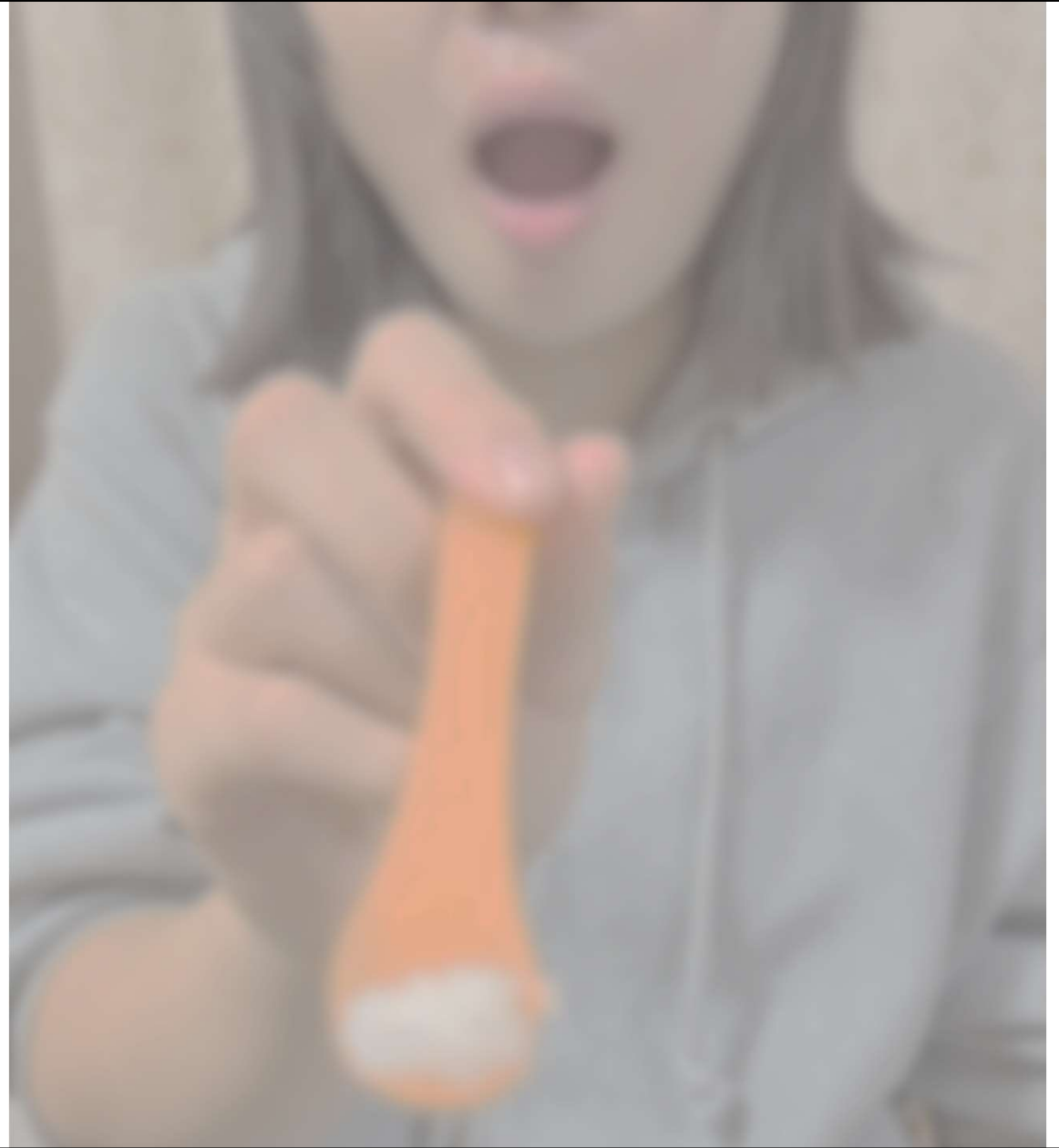


マヨネーズ状
ポタージュ状

ヨーグルトぐらい
のなめらかさと
水分がベスト★



離乳食を開始した頃の
赤ちゃんの見える方（イメージ）



タイムスケジュールの例

開始して1か月
たったなら午後にも
与えて2回食に



午前中のみの
1回食

母乳や育児用ミルクは、離乳食後だけでなく、
授乳のリズム（間隔、回数）に沿って、欲しがるだけ与えましょう

離乳食の作り方

10倍粥

| | ①米から 鍋で作る | ②ご飯から 鍋で作る | ③炊飯器で、大人のご飯と一緒に作る | ④米粉から作る |
|-------|-----------|------------|-------------------|------------------------|
| メリット | おいしい | ①よりは時短 | 少量だけ作ることができる | つぶす手間が省ける |
| デメリット | 時間がかかる | ①に比べると味が劣る | 離乳食が進むにつれて、足りなくなる | 徐々に粒が残る形状に進めていくことができない |

動画を公開中

炊飯器で米から作る場合



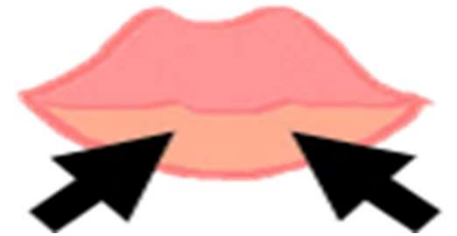
☆冷凍1週間

☆冷蔵1日

☆しっかりと再加熱(75°C以上)

初期から中期にステップアップする目安

- ✓ 生後7か月以降である
- ✓ 食べ物を、舌の前後運動で口の奥に運び、飲み込むことができる



【チェック方法】

- * 下唇にスプーンを置くと、上唇を閉じてスプーンをはさむことができる
- * 食べ物を飲み込む時に、上唇の形は変わらずに、下唇が内側に入る

離乳中期 7～8か月頃

下の乳前歯が生える 舌と上あごでつぶす

●豆腐くらいの固さの
ものを、舌で上あごに押し
つぶして食べられる

●食事は1日2回



スプーンのはし
を持って軽い力
でつぶせる
くらい

みじん切りしただけ
じゃ食べにくいよ
急に全部をつぶつぶ
にしないでね



中期になったら食べやすい姿勢を意識

足の裏を床や椅子の補助板にぴったりつける。

中期に舌の上下運動の練習をしっかりと！
あせらずに。

誤嚥を防ぐためにも姿勢は重要！

足ぶらぶらだと、
噛む力20%減
集中力も減

補助板に
足底がつく



中期から後期にステップアップする目安

- 形のあるもの（5mm角程度）が食べられる
- 舌と上あごで押しつぶす口の動きができる

【チェック方法】

- * 左右同時に伸縮
- * 上下の唇が閉じて薄く見える



離乳後期 9～11か月頃

上の乳前歯が生える
奥歯の歯茎がふくらむので、
歯茎でつぶす
舌が左右に動く

5～8mm角
程度



- 完熟バナナくらいの固さのものを、歯ぐきでつぶすことができる
- 食事は1日3回



親指と薬指で
つぶせるくらい★





離乳完了期 1歳～1歳半頃

上下4本ずつ生えるので、
前歯で噛み切ることができる
舌は前後、上下、左右に動く

1cm角程度



- 食べることが楽しい！ママの笑顔が見られる！
- 食事で成長に必要な栄養素をとることができる
- 奥歯でかみつぶすことができる
- 食事は1日3回＋間食1～2回



お悩み①

目安量よりも食べる量が
少ないので心配です。
栄養が足りている？

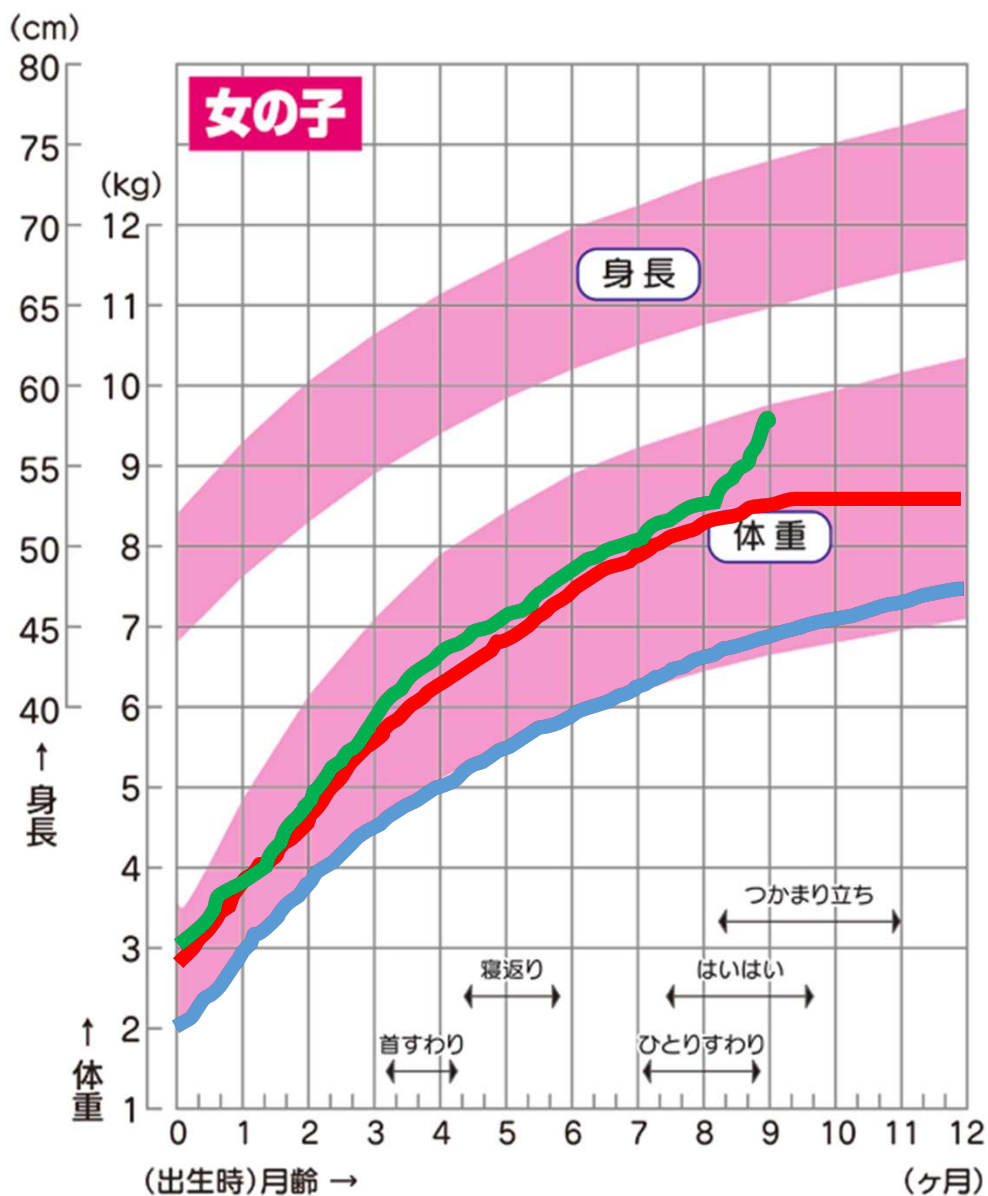


おなか
いっぱいだよー



大食いの子もいれば、
小食の子もいる！
量よりも栄養バランスや、
食べ方を重視！

目安量は、
平均的な身長・体重
平均的な成長
平均的な活動量



乳幼児身体発育曲線のグラフに体重や身長を記入し、カーブに沿っているかどうかで確認
 体重が順調に増えていれば、その量が適量。
 1~2週間に1度くらいのペースで測定を。

▲後期以降で急速に体重が増加したなら、与えすぎまたは柔らかすぎかも

2回食

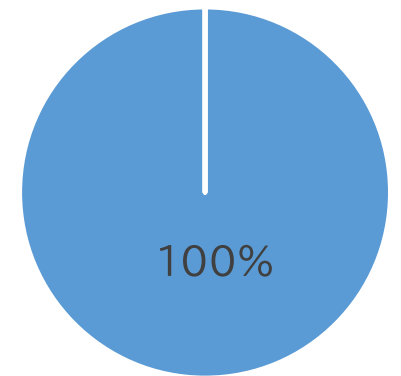
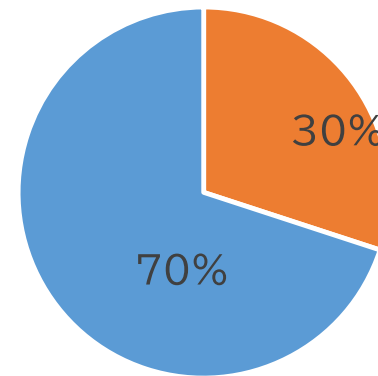
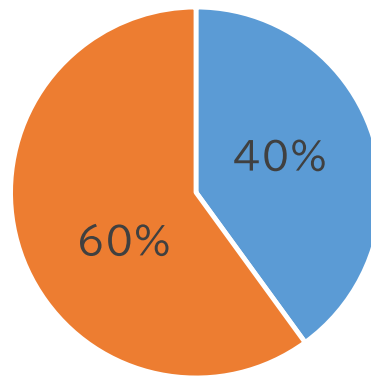
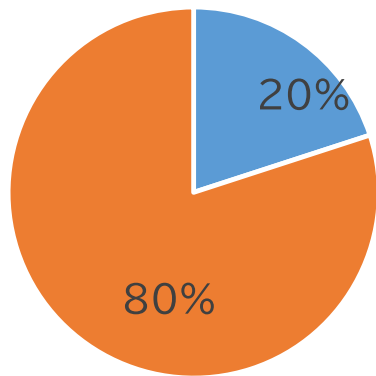
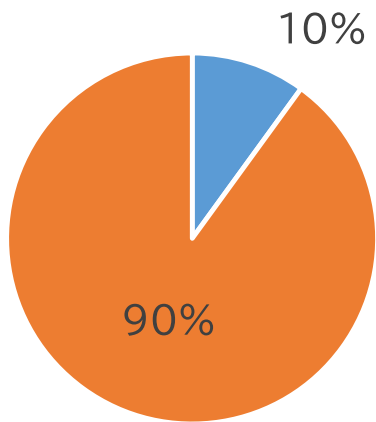
3回食

初期

中期 (7~8か月)

後期 (9~11か月)

完了期



■ 離乳食

■ 母乳・ミルク

お悩み②

食物アレルギーが心配

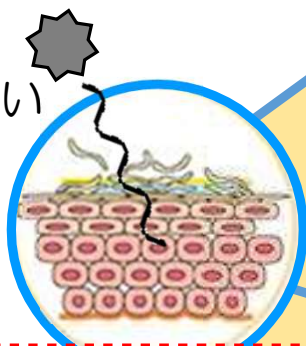


食物アレルギーの発症リスク

当てはまるものが多いほど、
食物アレルギーのリスク増

原因物質が侵入しやすい

皮膚バリア
機能の低下



アトピー性皮膚炎

家族歴



秋冬生まれ



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はない！

少しずつ慣らすことが食物アレルギーの予防になる。

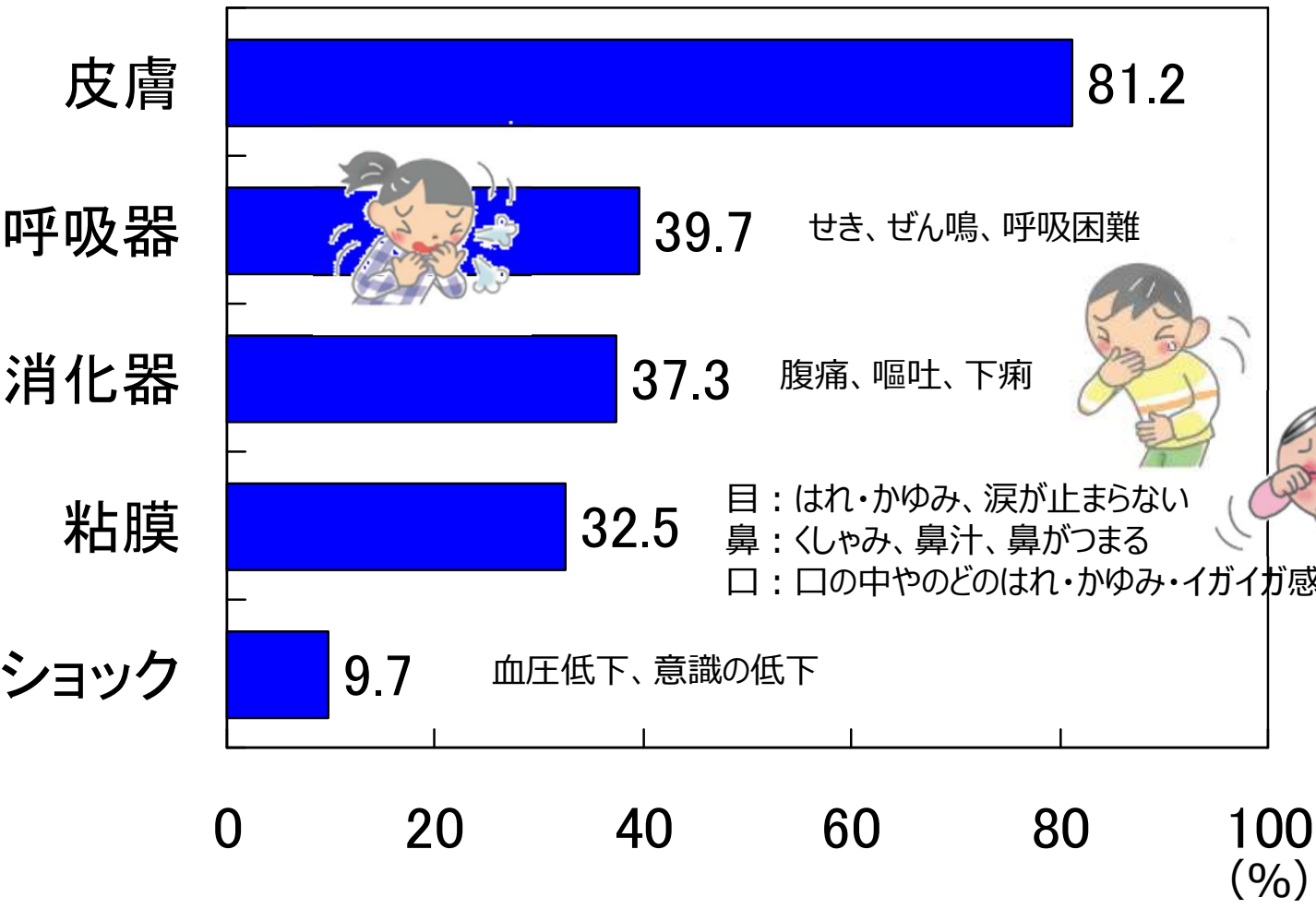
アレルギー原因食物



遅らせること



即時型食物アレルギーの出現症状



じんましん

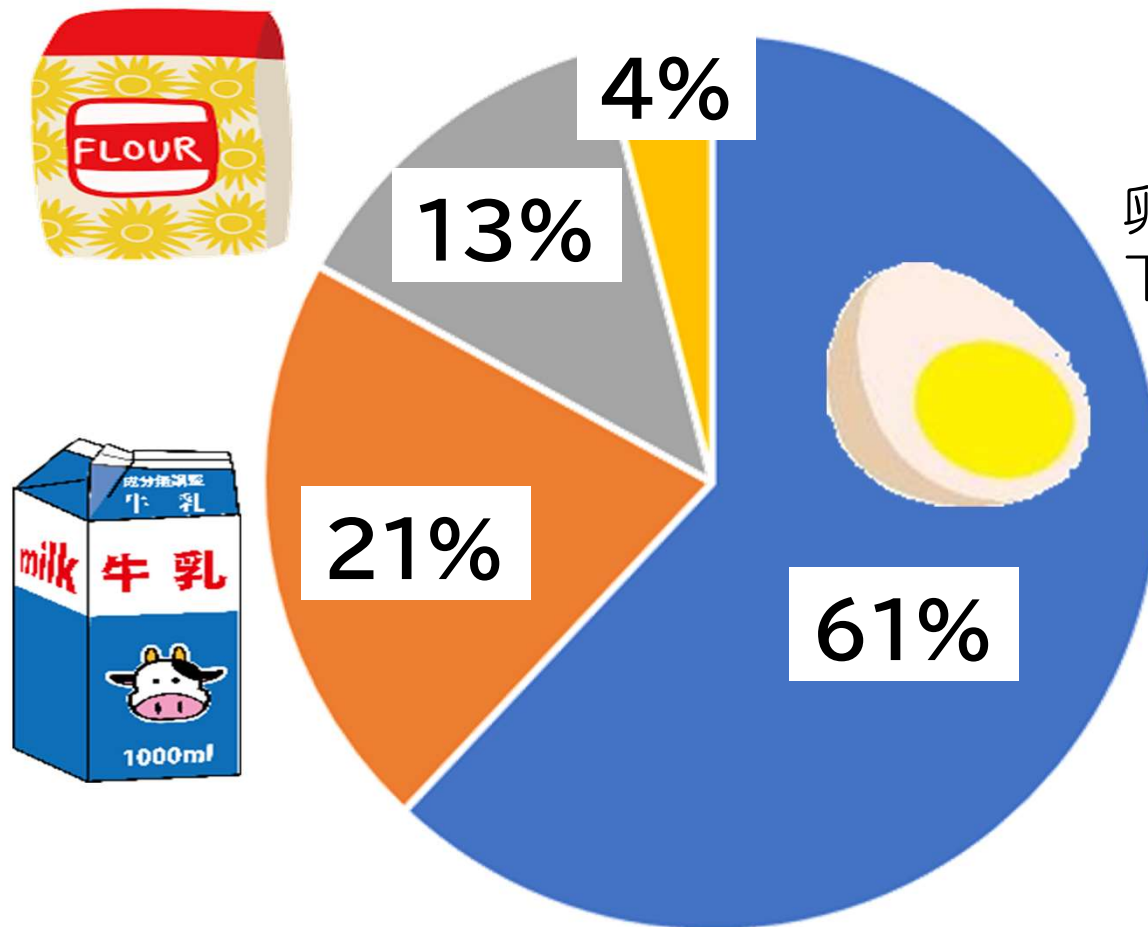
赤くなる・むくみ

アナフィラキシー
複数の症状が重なる
アナフィラキシーショック
血圧低下、意識の低下
命にかかわる重篤な状態



令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書より

0歳児の食物アレルギー原因物質



卵黄の主なアレルギー症状は、
下痢、嘔吐

| 卵白アルブミン | |
|---------|-------|
| 生 | 100 |
| 20分加熱 | 0.005 |

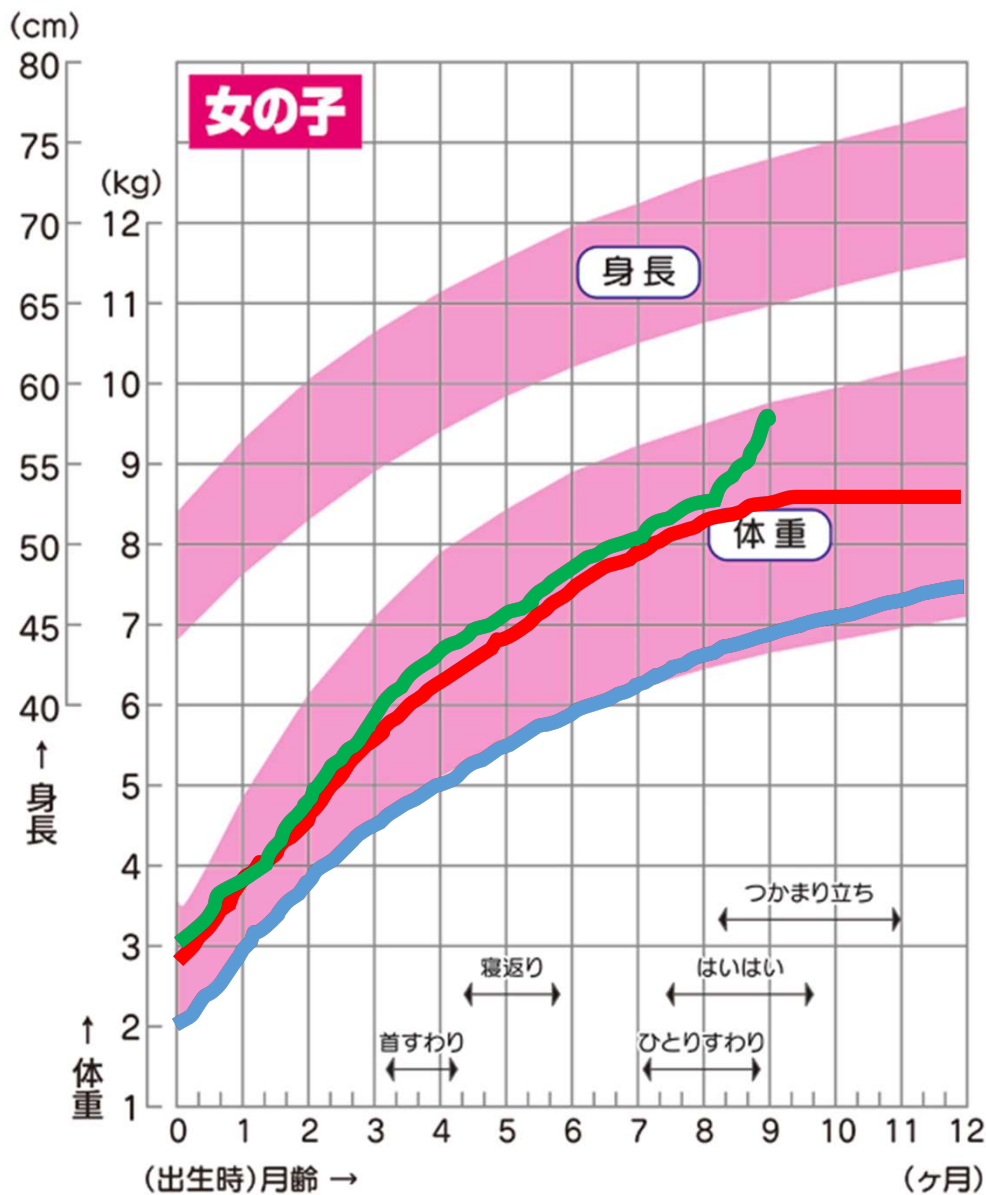
お悩み③

食べムラがある。

食べたり、食べなかったりと、

こういうことがあってもいいの？





こどもはその時の気分や体調で食べないことがある。乳幼児身体発育曲線のグラフに体重や身長を記入し、カーブに沿っているかを確認

★食むムラがあっても体重増加がある？

★量よりも栄養バランス重視

周南市の先輩ママからのアドバイス

●おなかがすくりズムづくり(食べていない時間(3~4時間)をつくる)

△ちよこちよこ飲み△遊びながら長時間食べる

●好きな食材と混ぜて味のハーモニー

●集中しやすい姿勢

●とにかくくほめる

●大人も食事に集中

●手づかみ食べ

