

# 母乳・ミルクと離乳食の量及びすすめ方のめやす

資料1-①

月齢・体格ごとの母乳・ミルク量と離乳食の回数、食品の種類と量、離乳食のポイントについて、5か月～離乳の完了(18か月)までのすすめ方の目安を一覧表にしました。詳しくは各月齢の資料をご覧ください、赤ちゃんの消化吸収能力に合わせて離乳食をすすめてください。

赤ちゃんの離乳食の進め方を確認する時に使ってください。表で、お子さんが離乳食を開始して何か月になるのかを見ます。そして、食べている食品や形態を表の上から下へ順に○印を付けてみてください。

●縦の欄で見ると・・・

使っていない食品、形態が早すぎる、あるいは遅すぎるなど、○がついた欄にバラつきがないかを見てください。食品の種類(使いたい食品)は、地域によって手に入る食材も違いますので、一般的な食材をのせてあります。食品を選ぶ時の参考にしてください。

●乳製品の欄

6～8か月まで記載がありません。この時期(離乳食より母乳・ミルクを飲んでいる量が多い時期)は、ヨーグルトなどの乳製品の体験よりも、他のたんぱく質食品の体験をして消化酵素を増やして欲しいです。

●果物の欄

8か月まで記載がありません。この時期までに苦み、酸味の味覚学習を経験してほしいです。果物は甘味があります。食べさせてはいけない訳ではありませんが、まず、野菜を好きになって欲しいです。

その他、乳児期にはちみつを食べることで発症するボツリヌス症を防ぐため、満1歳になるまで、はちみつが含まれる食品や、はちみつを使った料理を食べさせないようにします。

月齢		5～6か月頃(離乳開始)		7～8か月頃		9～11か月頃		12～18か月(離乳の完了)	
離乳食を始めて		1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5～6か月目	7か月目	8～11か月目	12～14か月目
体格	体重	7～8kg		7.5～8.5kg		8～9kg		8.5～10.5kg	
	身長	66cm前後		69cm前後		72cm前後		75cm前後	
胃の大きさ		180～200ml				200ml		200～250ml	
母乳・ミルク(ml)		有(十分にあげる) 1000～950 950～900		有 800～700		有 600～550		有→無 卒乳 400～200 → 0	
離乳食の回数		1	1 → 2	2		3		3 → 3+2(間食)	
乳製品						牛乳 30～50g 料理に使う		牛乳 100→400g 温めてコップで飲む	
穀類	米がゆ	10倍がゆ ペースト	10～30g× 1回	10倍がゆ ペースト	30～50g× 2回	7倍がゆ 粗つぶし	70g× 2回	つぶさない 7倍がゆ	80g× 2回
	パン うどん					パン うどん パンがゆ やわらか煮		5倍がゆ 80～100g × 3回	
野菜等	いも類	じゃがいも ペースト 5g×1回		じゃがいも マッシュ 5g×2回		じゃがいも やわらかくゆでてつぶす 10g×2回		じゃがいも・さといも 煮る 10g×3回	
	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 ブロッコリー ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト モロヘイヤ		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト(ミニトマト) 小松菜 オクラ ニラ モロヘイヤ			
		5～10g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす 15g×2回		やわらかくゆでて刻む 15g×3回	
	淡色野菜	キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 なす カリフラワー		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 トマト なす きゅうり カリフラワー アスパラガス さやえんどう さやいんげん ねぎ ビーマン もやし			
		5g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす すりおろす 10g×2回		やわらかくゆでて刻む 15g×3回	
	果物							すりおろす、ほぐす 30～40g	
海藻							焼き海苔・ひじき 2g トロトロ煮		焼き海苔・わかめ・ひじき 2g やわらかく煮る
たんぱく質類	卵	卵黄 1/8～1/4個 固ゆで後、ゆるいペースト		卵黄 1/4～1/2個 固ゆで後、ゆるいペースト		卵黄 1/2個 固ゆで後、ペースト		卵黄 1個 しっかり火を通した いり卵	
	魚	白身魚(カレイ、タイなど) ゆでてドロドロ 5g		白身魚(カレイ、タイ、生鮭など) ペースト 10g		白身魚・赤身の魚(マグロ、カツオ、アジ、ツナ缶、鮭缶など) やわらか煮 15g		白身魚・赤身の魚(マグロ、カツオ、鮭缶など) 青魚(サンマ、イワシなど) やわらか煮 15g	
	肉			鶏ささ身 やわらか煮をペースト 5g 10g		鶏肉・豚肉(もも肉・ひき肉) やわらかく煮て小片(とろみつけ) 15g		肉(ほとんどどんな肉でも) 小さく、やわらかく煮る 20g	
	大豆製品	豆腐 ゆでてドロドロ 5g×1回		豆腐 ゆでてドロドロ 10g		豆腐 納豆(つぶす) スープ 煎り煮 30g 40g		豆腐・納豆(だんだんつぶさず)・生揚げ 煮る 40g	
調味料	油脂類					バター 2g 4g		バター(植物油も) 6g(小さじ1/2)	
	砂糖	いらない 注意: はちみつは食べさせない		まだいらない		まだいらない		砂糖 0～3g(料理に少量)	
	塩 しょうゆ、みそ等	いらない		まだいらない		塩、しょうゆ、みそ 0～1g(料理に少量)		バター・植物油(すりごまも) 3g(小さじ3/4) 3g(小さじ1) 2g	
ポイント	基本	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食は、母乳・ミルクからスムーズに食べ物を口に入れる練習をしていくために、赤ちゃんにとって大切なものです。</li> <li>大人の食事から子どもが食べられるように工夫しましょう。</li> <li>野菜料理を忘れないように。特に緑黄色野菜を大切に。</li> </ul>							
	食品の選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかゆから始める</li> <li>野菜なども試してみる</li> <li>慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみる</li> <li>卵は卵黄から</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を毎食使う</li> <li>たんぱく質食品も使っていく</li> <li>魚類(赤身の魚も)</li> <li>肉類(鶏ささみから)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の種類を増やす</li> <li>卵(卵黄→全卵へ)</li> <li>魚類(青魚も)</li> <li>肉類(鶏→豚も)</li> <li>大豆製品(生揚げも)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>甘み強い菓子類、飲み物はさけたい</li> </ul>	
	調理の形態(お母さんの指で確認します)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポタージュ状で水分多め → マヨネーズのようなベタベタ状(トロトロにつぶした状態)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ベタベタ状 → やわらかくて形のあるものを少しずつ入れる(舌と上あごでつぶせるやわらかさ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナのやわらかさ(歯ぐきでつぶせる固さ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきでかめる固さ</li> </ul>	
	食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>1品ずつ、同じ状態を2～3回、ひとさじから始める</li> <li>母乳やミルクは飲みたいたいだけ与える</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の種類を増やしていく</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>大人のものを利用して献立に変化を</li> <li>形のあるものを使ってかむ練習</li> <li>手に持って食べる練習</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>コップを使って飲む練習</li> <li>のどのかわきはうすい番茶、麦茶、湯冷ましを</li> <li>スプーン、フォークで食べようとする</li> </ul>	
味つけ	調味料 → いらない		調味料 → まだいらない		大人の1/4		大人の1/3		