

5～6か月頃 離乳初期のすすめ方





離乳食はなぜ必要？

～ 離乳食開始前に知っておきたいこと ～

栄養素の補給

- 赤ちゃんが大きくなるにつれて母乳や育児用ミルク等の乳汁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必要です。特に鉄分が不足しやすくなります。

※赤ちゃんの体に蓄えられている鉄は、生後5か月頃から減少し始め、生後6ヶ月頃から不足した状態になりやすいといわれています。



消化機能・そしゃく力の発達

- 固形の食べ物を体験することで、赤ちゃんの唾液や消化液の分泌が増え、胃や腸の消化吸収が発達していきます。また、口の発達に合わせて食材のかたさ・大きさをアップしていくことで、かむ力や飲み込む力を育てていきます。

食べ物への関心・楽しさを知る

- 離乳食後期頃から手づかみ食べ等で、自分で食べようとする力を育てていきます。また、大人と一緒に食卓を囲む等で楽しい雰囲気大切に、食べることの楽しさを伝えていきます。



正しい食生活を確立

- こどもの体や脳の成長発達の基盤である生活リズムをつくるうえで大切です。また、いろいろな味や香り等を知っていくことで、豊かな味覚と、食生活を築く基礎づくりとなります。



5~6か月頃 離乳初期 のすすめ方

離乳食を始める時期は5~6か月頃



成長にともない、母乳や育児用ミルク等の乳汁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、**母乳や育児用ミルク等から幼児食に移行する**過程に与えられる食事を離乳食といいます。

始めるタイミング

- 首が座り、支えてあげると座れる
- 大人が食べる様子を興味をもって見ている
- 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(哺乳反射の減弱)

おもちゃをなめる口遊び



姿勢のポイント



◀ 自分で座れるようになるまで

ひざの上に抱き、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります

お座りが出来るようになったら

ぐらつかない姿勢になるようにする

- 背中にクッションやタオルで腰を安定
- 足がぶらぶらしないように補助台等

口・舌の動きと移行のポイント

口を閉じて食べ物の取り込みが出来る



下くちびるがクルリと内側に



舌は前後の動き

食べ物を飲み込む位置まで送る

食べさせ方・スプーン使いのポイント



月齢に応じたスプーンを選ぶ

あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースで

口に入れる量
スプーン半分

開いた口の下くちびるにスプーンを置き、口を閉じるのを待ちスプーンを水平に抜く

NG

スプーンを上あごにすりつける、口の奥に入れる

5~6か月頃 離乳初期 のすすめ方

なめらかにすりつぶした状態～粒々へ
(ヨーグルトくらい)

離乳食がスタートしてしばらくは、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりに慣れることが目的。栄養の補給というより、**食べることに慣れるための時期。**

① つぶしかゆ



***10倍がゆ**

米1に対し、10倍の水で炊いたおかゆ
(炊いたごはんからの場合は、ごはんの5倍の水で炊く)

② すりつぶした野菜・いも類・果物



(アクの少ないつぶしやすいものから使う)



③ 豆腐→白身魚→卵黄へ



固ゆでの卵黄
6か月～

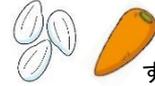
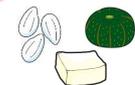
ゆでてつぶした豆腐や白身魚(たら、かれい、塩抜きしたしらす)などを試してみましょう～慣れたら固ゆでの卵黄を少量ずつ試してみましょう

(①→②→③と順番にすすめていきます)

調味料は使わずだし汁、野菜スープでのばす程度

- 新しい食材を与える時は、**1日1種類、ひとさじずつ**から少しずついろいろな組み合わせで増やしていきます

(初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中がベスト)

	組み合わせ (例)	食べる回数 (1日)
1週目	 10倍かゆ ひとさじ～ ひとさじずつ 量を増やしていく	1回
2週目	 10倍かゆ + すりつぶした野菜など	
3～4週目	 + すりつぶした 豆腐・白身魚・卵黄	
5週目	 少しずつ慣れてきたら 2回食へ	

- 離乳食の後には、**欲しがるだけ母乳・ミルク**をあげましょう
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません

5~6か月頃 離乳初期 のすすめ方



離乳食づくりのポイント

- 調理前はしっかり手を洗い、使う器具は丁寧に洗い、消毒・乾燥させたものを使用しましょう
- 離乳食を冷凍した場合は、**必ず再加熱をし、1週間**をめどに使い切る
- 消化機能がまだ発達していないので、脂肪を控え、うす味に（例：しらすは塩分を抜く）
- 食材の形態が分からなくて困る場合は、ベビーフードを参考にしてみましょう



離乳食の便利な作り方

- ブレンダーを使うとかんたんになめらかなペースト状に（食べる量が多くなってきた場合）
- 大人のご飯を炊くときに、小さな耐熱容器におかゆの分量の米と水を入れ、一緒に炊くこともできる **【10倍かゆ 米 大さじ1+水 大さじ10(150ml)】**
- だし（昆布・野菜など）は、まとめて作って、小分けして冷凍保存すると便利です



食物アレルギーについて

食物アレルギー予防のためや発症を心配して、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。子どもの発達状況に合わせて5~6か月頃から始め、その時期ごとに食べられる食材を摂取していきましょう。なお、離乳を進める中で、食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

「おいしいね～」など声かけしながら、楽しい雰囲気をも♪



赤ちゃんが嫌がる場合は無理せず、楽しい食事ができる環境をつくりましょう