


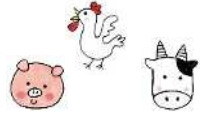



# 離乳食の進め方の目安



	離乳中期 [生後 7～8 か月頃]	離乳後期 [生後 9～11 か月頃]
食べ方の目安	1日2回食で食事のリズムをつけていく。 いろいろな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。
調理形態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ

## 1回あたりの目安量



	中期	後期	
穀類	全がゆ 50～80g	全がゆ 90～軟飯 80g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆは、7倍がゆ 5倍がゆ 軟飯と進めていきます。</li> <li>・パン、そうめん、うどんなども食べられます。</li> </ul>
野菜・果物	20～30g	30～40g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7～8か月頃は柔らかく茹でて、3～5mm角程度に切ったり、粗くつぶしましょう。9～11か月頃は5～8mm角程度が目安です。</li> <li>・アクのあるナスやほうれん草なども使うことができます。</li> <li>・のり、わかめ、ひじきなどの海藻類も取り入れましょう。</li> </ul>
魚	10～15g	15g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚 赤身魚 青皮魚と徐々に進めていきましょう。</li> <li>・刺身を活用すると骨や皮を取り除く必要がなく便利です。 (刺身を加熱せずに食べられるのは3歳を過ぎてからが目安です。)</li> <li>白身魚：シラス、タイ、タラ、カレイ 等</li> <li>赤身魚：マグロ、カツオ 等</li> <li>青皮魚：サンマ、サバ 等</li> </ul> 
又は肉	10～15g	15g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べやすく調理した脂肪の少ない肉類から始めてみましょう。</li> <li>・鶏のささ身はゆでて冷凍した物をおろし金ですりおろすと細くなります。</li> <li>・ひき肉を利用する際はできるだけ赤身のひき肉を選びましょう。</li> </ul> 
又は豆腐	30～40g	45g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐は絹ごし豆腐から始めましょう。</li> <li>・納豆は刻むか、引きわり納豆を利用しましょう。</li> </ul> 
又は卵	卵黄 1～全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵黄から全卵へと進めていきます。</li> <li>・固ゆで卵から試していきましょう。</li> </ul> 
又は乳製品	50～70g	80g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンヨーグルト等を使うことができます。</li> <li>・牛乳を料理に使用することは可能です。飲用にするのは1歳を過ぎてからが望ましいです。また、育児用ミルクを牛乳のかわりに料理に使うと、不足しやすい鉄分を補うことができます。</li> </ul> 

## 味付けについて

- ・だし（天然だしやベビーフードなど）を利用してみましょう。
- ・調味料（塩、しょうゆ、砂糖、みそ等）を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理しましょう。（アルコールを含む料理酒、みりんは使用しない）
- ・油脂類（バター、マーガリン、植物油）も少量であれば調理に使えます。



## これってどうなの？ 離乳食のお悩み Q & A

### Q 水分補給に湯冷ましや麦茶をあげても飲みません。どうしたらいいの？

- A 下痢や嘔吐など、体調が悪いとき以外の普段の水分補給は、湯冷ましや麦茶がよいでしょう。与えても飲まないときは、母乳や育児用ミルク、離乳食などから水分がとれていて、足りていることが考えられます。外出から帰ったときやお風呂あがりなど、のどが渇きそうな時に与えてみて飲まないようなら無理強いすることはありません。

### Q 手づかみ食べはさせたほうがいいの？

- A 手づかみ食べは、生後9か月頃からはじまり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分の意志で食べようとする行動につながります。周りが汚れるので、ビニールシートや新聞紙を敷いたりするなど、後片づけがしやすいように準備しましょう。



### Q フォローアップミルクはいつから使えるの？

- A フォローアップミルクを使用する場合は、9か月以降から使用できます。ただし、フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替食品ではないので、離乳が順調に進んでいる場合は、フォローアップミルクに変える必要はありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏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主治医と相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用について検討してください。

### Q 3回食になり、だんだん食事の後の授乳量が減ってきました。大丈夫なの？

- A 食事量が増えてくると、食後の授乳量は減ってくる場合があります。これは、成長に必要なエネルギーや栄養素を、母乳や育児用ミルクからではなく、食事からとれるようになってきているためと考えられます。体重が母子手帳の身体発育曲線に沿って増えていて、しっかり離乳食を食べて、お腹がいっぱいになっているようなら心配いりません。



はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。

# 子育てハッピー講座

7～9 か月児  
おすすめレシピ



## 白身魚と野菜のうま煮

3品とも冷凍できます！

< 作りやすい分量 (5 回分) >

白身魚	1 切 (刺身用なら 5 切れ)
ナス	1 本
トマト	1/2 個 ~ 1 個
だし汁	1 カップ
しょうゆ	適量
水	適量
片栗粉	適量

< 作り方 >

白身魚は加熱して、骨と皮を取り除き、細かくほぐしておく。  
トマトは皮と種をとり、荒みじん切りにする。  
ナスは皮をむいて 5mm 角にして、水に浸してアクをとる。  
鍋にだし汁、トマト、ナスを入れて加熱し、野菜がやわらかくなったら魚を入れる。  
しょうゆを香りづけ程度に入れて片栗粉でとろみをつける。

### Cooking Point

- \* 白身魚の代わりに豆腐や細かくほぐした肉を使ってもおいしいです。
- \* 人参やキャベツなど、固い野菜を使う時は、電子レンジ等で野菜を加熱してから煮るとやわらかく仕上がります。

## 豆乳雑炊

< 作りやすい分量 (5 回分) >

ごはん	1 杯 (120g)
だし汁	1 カップ半 (300cc)
豆乳	150cc
野菜 (人参・キャベツ)	100g
鶏肉 (挽き肉又はささみ)	30g

< 作り方 >

野菜、鶏肉をそれぞれレンジで加熱し、刻む。  
ごはんと野菜と鶏肉をだし汁で煮る。  
やわらかくなったら、豆乳を入れる。

### Cooking Point

- \* 野菜は人参、キャベツ、カボチャ、ほうれん草など、家にあるもので ok。
- \* しょうゆ (数滴)、またはみそ (少量) を入れても ok。

## さつまいもとりんごの重ね煮

< 作りやすい分量 >

さつまいも	中 1 本
りんご	1/2 個

< 作り方 >

さつまいもとりんごは皮をむいて食べやすい大きさに切る。  
鍋にさつまいもとりんごを入れて、かぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまで煮る。

フォークで食べやすい大きさに荒くつぶす。

### Cooking Point

- \* つぶし方は、子どもの食べ方をみながらだんだんと大きくしていきます。
- \* ヨーグルトと合わせてもおいしいです。

