

# 乳と離乳食の量及びすすめ方のめやす

★ 離乳食で 育てたい力・ 育て方		①味覚		②咀嚼やく		③飲みこむ		④消化機能の発達		⑤消化酵素を育てる		
		●母乳に近い素材そのもののほのかな甘味の食品からはじめ、野菜の苦味や酸味も覚えていく（味覚の学習） ●「吸う」（舌を前後に動かし飲んでいく）ため、上唇を閉じる練習をしていく ●消化酵素は糖質中心。食べることで消化酵素を育てる		●ほのかな甘味だけでなく野菜の苦味や酸味も覚えていく時期（味覚の学習中…まだ好き嫌いはない） ●下唇にのせて上唇で取り込み練習（パサパサは苦手…いったん口から出しながらも練習すると食べられるようになる） ●たんばく質の消化酵素が出始めるので、食べることで消化酵素を出す力を育てていく		●味覚はもつばら学習中。甘味だけでなく野菜の酸味や苦味も経験でおいしく感じるようになる ●舌の左右の動きで、歯ぐきの上に食べ物をのせて、つぶし、飲み込み練習 ●脂肪の消化酵素が増える。また、いろんな消化酵素がそろってくるが食べる食品の種類が増えることでさらに消化酵素を増やしていく ●自分で食べ物を触ることから口に持っていくことを繰り返すことで、自分で食べることを覚えていく		●味覚の学習中。食べ物を目で見て、口に入れて、その食べ物がどんな味がするのかの体験を繰り返すことで覚えていく ●舌の左右の動きで、歯ぐきの上に食べ物をのせてつぶし、舌でひとまとまりにして飲み込み練習 ●前歯で噛みとる練習で一口量を覚えていく ●離乳食完了時期！食だけではおなかいっぱいになっていく。食品の量が増えることで消化酵素も増えていく ●自分でやりたい。好き嫌いを表現できるようにするので食べるための作戦が必要				
月齢	5～6か月頃（離乳開始）	7～8か月頃		7～8か月頃		9～11か月頃		9～11か月頃		12～18か月（離乳の完了）		
体格	体重	7～8kg		7.5～8.5kg		8～9kg		8～9kg		8.5～10.5kg		
	身長	66cm前後		69cm前後		72cm前後		72cm前後		75cm前後		
胃の大きさ	180～200ml				200ml				200～250ml			
母乳 又は ミルク (ml)	有（十分にあげる）		有		有		有		有→無		卒乳	
	1000～950	950～900	800～700		600～550		400～200		→ 0			
離乳食の回数	1	1 → 2	2		3		3 → 3+2（間食）					
乳製品					【注意】×ヨーグルトやプリンではなく、他のたんばく質食品の体験で消化酵素の分泌を増やしてほしい時期				牛乳30～50g 料理に使う	牛乳 100→400ml 温めてコップで飲む		
穀類	お米 おかゆ	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 80g ×2回 7倍がゆ	5倍がゆ 80～100g×3回		軟飯(2倍がゆ) 90～100g×3回	
	パン うどん					食パン パンがゆ (食パン10g 粉ミルク4g)	うどん 30g (ゆで) やわらか煮		食パン 30g (パンの耳はまだ)	うどん 60g (ゆで) 煮込みうどん	食パン 45g トースト	うどん 90g (ゆで) 焼うどん
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 やわらかゆでつぶす 10g ×2回		じゃがいも・さといも 煮る 10g×3回		じゃがいも・さといも 30～50g		
	淡色野菜	かぶ 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ等 ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		かぶ 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ なす等		かぶ 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ なす等		かぶ 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ なす カリフラワー きゅうり トマト アスパラガス さやえんどう さやいんげん ねぎ ビーマン もやし等				
		5g×1回		10g×2回		やわらかゆでつぶす すりおろす 10g×2 回		やわらかゆでで刻む 15g×3回		大人の調理形態そのままではまだ無理なので、やわらかくします 20g×3回		
	(※) 緑黄色野菜	人参 ほうれん草 (葉先) ブロッコリー等 ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		人参 ほうれん草 (葉先) ブロッコリー トマト (ミニトマト) モロヘイヤ ビーマン かぼちゃ等		人参 ほうれん草 (葉先) ブロッコリー トマト (ミニトマト) モロヘイヤ ビーマン 小松菜 オクラ かぼちゃ等		人参 ほうれん草 (葉先) ブロッコリー トマト (ミニトマト) モロヘイヤ ビーマン 小松菜 オクラ かぼちゃ等		葉ものは茎まで食べられる 15～20g×3回		
	果物	5～10g×1回		10g×2回		やわらかゆでつぶす 15g ×2回		やわらかゆでで刻む 15g×3回		すりおろす → 小片 60g		
	海藻							すりおろす、ほぐす 30～40g 焼き海苔、ひじき 1g トロトロ煮		焼き海苔、ひじき、わかめ 2g やわらかく煮る		
たんばく質類	卵	卵黄 1/8～1/4個 かたゆで、ゆるいペースト	卵黄1/4～1/2個 かたゆで(約20分) 後、ゆるいペースト	卵黄 1/2個 かたゆで(約20分) 後、ペースト	卵黄 1個 しっかり火を通した炒り卵	全卵 1/2個 しっかり火を通した卵とじ		全卵 2/3～1個 しっかり火を通した卵焼き				
	大豆製品	豆腐 ゆでて トロトロ 5g	豆腐 ゆでて トロトロ 10g	豆腐 スープ 煎り煮 30g	豆腐、納豆(つぶす) 40g	豆腐、生揚げ、納豆(だんだんつぶさず) 煮る 40g		豆腐、生揚げ、納豆 やわらか調理したもの 40g				
	魚	白身魚 (カレイ、タイ、生鮭、 サケ缶など) ゆでて トロトロ	5g	白身魚 (カレイ、タイ、生鮭、 サケ缶など) ゆでて ペースト	10g	白身魚(カレイ、タイ、 生鮭、サケ缶など) 赤身魚(マグロ、カツ オ、ツナ缶など) やわらか 煮 15g	白身魚(カレイ、タイ、生鮭、サケ缶など) 赤身魚(マグロ、カツオ、ツナ缶など) 青背魚(アジ、サバ、サンマなど) やわらか煮 15g		魚 (ほとんどどんな魚でも) ○甘塩魚等を使う 時は、塩抜きをする 20g			
	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) やわらか煮で小片(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				
調味料	油脂類	バター 1g		バター 2g		バター 4g		バター(植物油も) 6g(大さじ1/2)		バター、植物油(すりごまも) 6g(大さじ1/2)		
	砂糖	【注意】×はちみつはたべさせない		まだいらない		砂糖 0～3g (料理に少量)		3g(小さじ1)				
	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)		2g				
調味料	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					
調理のポイント	調理の形態 (大人の指で確認します)	・ボ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)		・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) 大人の親指と小指で つぶせるくらい		・バナナのやわらかさ(歯ぐきでつぶせる固さ) 大人の親指と薬指で つぶせるくらい		・歯ぐきでかめる固さ 大人の親指と中指 → 親指と人さし指でつぶせるくらい				
大きさの目安					5ミリ角にきざんだものからスタート		1センチ程度の角切り					

(※)緑黄色野菜：厚生労働省基準で、「可食部100g当たりのβカロテン当量600μg以上のもの」をいう

参考書：6次改訂日本人の栄養所要量、日本人の食事摂取基準2020年版、改定 離乳の基本（平成7年）、授乳・離乳の支援ガイド（2019年版）、日本食品標準成分表2015年版（七訂）、食物アレルギー診療ガイドライン2016