

離乳食 よくある質問

池袋保健所・長崎健康相談所



離乳初期（5～6か月）

① 離乳食はいつからはじめるの？

5～6か月ごろになって、次のようなサインが見られたら始めましょう。

- ・授乳時間がほぼ決まり、生活リズムが整ってきた
- ・首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えると座れる
- ・食事に興味が出てきた
(食べている人をじっと見る、よだれが出る、口をもぐもぐ動かすなど)
- ・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った
(離乳準備の味慣らしやスプーン慣らしの果汁は、特に必要ありません)

② 離乳食をあげる時間は？

- ・授乳時間の中でお子さんの機嫌のよい時間を選び、できるだけ同じ時間にセッティングしましょう。
- ・何かトラブルがあったとき、医療機関（通常診療時間内）に受診しやすい昼間の時間帯が望ましいと言われています。

③ 離乳食を始めましたが食べてくれません。

- ・生まれて初めて母乳やミルク以外の食べ物を口にするので、慣れるまでに時間がかかります。食べないときは無理にあげず、翌日や少し日にちをあけて挑戦しましょう。
- ・お腹が空いていないと食べないことも。授乳の時間に合わせ、母乳やミルクの前にあげましょう。
食べても食べなくても同じ時間に与え、リズムをつけることが大切です。
- ・保護者の方の優しい声かけも大切です。笑顔で見守り、食べたら誉めてあげると、赤ちゃんは安心して食事は楽しいものであると認識します。
- ・スプーンに抵抗を感じる赤ちゃんもいます。一度唇に当てて安心させてから口に入れる、材質をかえる（金属製→プラスチックやシリコン製）など工夫してみましょう。

④ つぶし粥を食べてくれません。

- ・粒が残っていて食べづらいのかも。初めころは裏ごししたり、多めに作ってフードプロセッサーにかけたりして、なめらかになるようにしましょう。
- ・冷凍する場合、解凍すると水分量が変わるので、与えるときに湯を加えるなど固さを調節しましょう。
- ・しばらくあげても食べない場合は、芋類のペーストなど野菜類を進めましょう。慣れてきたらお粥を食べるようになる赤ちゃんもいます。



⑤ **人参などの食材がそのままうちに出てくることありますが大丈夫ですか？**

- ・消化機能が未熟なため、そのまま出てくる場合があります。必要な栄養素は吸収されていますので、下痢などが見られず、赤ちゃんの機嫌がよい場合は様子を見ましょう。

⑥ **離乳食の味付けはどのようにしたらよいですか。**

- ・離乳食初期は素材の味を覚える時期、味付けは必要ありません。昆布だしや野菜スープを活用すると風味がよくなります。

離乳中期（7～8か月）

⑦ **離乳食を1日2回にするのはいつ頃からですか？**

- ・離乳食を開始して2か月過ぎた頃、毎日ほぼ同じ時間・同じ量が食べられるようになったら1日2回にしてみましょう。2回目も授乳の時間に組み込みます。
まだこの時期は、母乳やミルクをしっかり飲んで栄養をとる必要があります。離乳食のあとは欲しがるだけあげましょう。

⑧ **離乳食の量や固さがわかりません。**

- ・この時期の量や固さの目安は「離乳食のすすめかた」を参考に。あくまでも目安であり、それぞれの赤ちゃんの食べ方を見ながら進めてください。
- ・離乳食のあとの母乳やミルクの量が減ることがありますが、母子手帳に記載されている「成長曲線」に沿って身長・体重が増えていけば、離乳食と母乳やミルクの量は足りている証拠。問題ありません。

⑨ **あまり食べてくれません。**

- ・授乳や離乳食の時間は決まっていますか？合間に遊んだり、散歩に行くなどして空腹感をもてるようにしましょう。
- ・白いお粥を食べない場合は、おかずを少し混ぜてみたりお粥とおかずを交互にあげるなど変化をつけて。
風味のある食材（バター、チーズ、トマトなど）を加えるのもよいでしょう。
- ・しょうゆや味噌など、ほんのり風味がつく程度に味をつけると食べてくれることも。

⑩ **もぐもぐしないで飲み込んでいます。離乳食をぶーっと出してしまいます。**

- ・食べないからといつまでもペースト状では食べる機能が育ちません。舌と上あごでつぶせるように、固さや大きさをステップアップしていきましょう。
- ・固すぎたり大きすぎる場合も丸飲みしたり口から出したりしてしまいます。赤ちゃんがもぐもぐできる形態のものを1品ずつ増やして慣らしていきましょう。

⑪ **栄養が足りているか心配です。**

- ・離乳食が進んでくると、内容や量が気になり、「全然食べない」「偏食なのでは」など心配する保護者の方が多くなります。また、頑張って作った離乳食を食べてくれないと落胆が大きく、赤ちゃんにその気持ちが伝わって食事が楽しくなくなってしまいます。

- ・離乳食は食べることの練習です。保護者の方がリラックスして「おいしいね」と笑顔で見守ってあげることで、心の栄養が満たされ、少しずつ食べるようになります。

⑫ 便秘が気になります。

- ・母乳やミルクは十分飲めていますか？離乳食が進んでくると水分が足りなくなることも。白湯や麦茶も適量とり、味を慣らしていきましょう。
- ・野菜や芋類、海藻など食物繊維の多い食材を取り入れ、バターや油を少量使うのもよいでしょう。

離乳後期～完了期（9か月～18か月）

⑬ 噛まないで丸飲みしているようです。

- ・舌を左右に動かして、歯茎に食べ物を移動させて食べることを覚える時期です。軟らかく煮てから粗めに刻み、慣れてきたら少しずつ固さも変えていきます。逆に早く進めすぎても丸飲みすることになるので、赤ちゃんの食べ方を見ながら、少しずつステップアップしていきましょう。

⑭ 今までよく食べていたのに、急に食べなくなり、好き嫌いが出てきました。

- ・離乳食にも慣れ、他に興味の幅が増えてきて、毎食しっかり食べてくれない赤ちゃんも増えてきます（一時的な中だるみのようなものです）。少量でもよいので、1日3食のリズムがつくような生活を心がけ、しっかり体を動かしてお腹を空かせて食卓につくようにしましょう。テレビを消す、おもちゃを片付けるなど、集中して食べる環境作りも大切です。
- ・素材そのものの味だけでは食べてくれないこともあります。しょうゆや味噌のほかにケチャップやマヨネーズ（1歳以降から）なども少量使えるようになります。
- ・素材や調理法によって食べにくいものがあり、ひと工夫することで食べやすくなります。

魚…片栗粉や小麦粉をまぶして焼くとしっとり仕上がる。
肉…ひき肉は生の状態で水を加えてよく混ぜる。豆腐を加えてもよい。
葉物野菜…やわらかく茹でる（茎など固い部分は除く）

- ・保護者の方も一緒に食べるようにすると、食事時間が楽しくなります。しっかり噛んで食べるのを見せることで、噛む練習にもなり丸飲み防止にも。

⑮ 手づかみ食べはさせたほうがよいですか。

- ・手づかみ食べは子どもの食べたい意欲の現れでもあり、自食の第一歩です。また目・手・口の協調動作であり、食べ物を触ったりつかんだりすることで、その固さ・触感・温度を体感し、前歯でかじり取ることで一口量を覚えていきます。
- ・手で持ちやすく、べたべたしにくい食材を選びましょう。口の中に全部押し込んでしまうので、初めは保護者の方が手を添えて、一口ずつ前歯で噛み切らせましょう。

⑯ **フォローアップミルクはいつから飲ませればよいですか？**

- ・離乳食の進みが順調で、肉や魚、卵、大豆製品などが食べられるようであれば、与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、適度な体重増加がみられない場合は医師に相談し、必要に応じてフォローアップミルクを活用しましょう。

⑰ **食事中にわざと食べ物を落としたりこぼしたり、食べ物で遊んでしまいます。**

- ・好奇心が旺盛になると「遊び食べ」が始まります。わがままやいたずらと考えず、子どもの成長ととらえましょう。遊びながらでもスプーンで口に運んでもらうと食べるのか、満腹で食事に飽きているのか見極めることも必要です。無理強いや叱るのは逆効果で、食べる楽しさを教えることも離乳食の大事な役割です。
- ・いつも同じ方法で効果があるとは限りません。いろいろ工夫して乗り切りましょう。

- ・椅子に座るのを嫌がるなら保護者の方の膝に座らせて食べさせる。
- ・子どもが自由に食べられるよう少量を盛った皿を前に置き、保護者の方が別皿からタイミングよく口に運ぶ。
- ・食事に飽きているようなら「ごちそうさましょうね」と片付け、食べる量にこだわりすぎないようにする。

⑱ **食べ物や食べる量にムラがあります。偏食にならないか、成長に影響しないか心配です。**

- ・しっかり食べる日と全然食べない日があり、気をもみますね。心配で、追いかけてまで食べさせようとしがちですが、遊びと食事の区別がつかなくなるのでやめましょう。このころの子どもは体調や気分にもムラがあり、まだ食べる量は一定しないものです。量を気にするより楽しく食べることを大切にしましょう。1回の食事で一喜一憂せず、1週間くらいのスパンで考えるとよいですね。
- ・睡眠・食事・遊びの生活時間を一定にしてメリハリをつけ、食事は30分くらいで切り上げ、お腹が空くリズムを整えましょう。

⑲ **食べる量が少ないのが気になります。**

- ・食べる意欲をそそる工夫をしてみましょう。少なめに盛る、飾り切りや盛り付けを工夫して興味を持たせる、家族でお話ししながら食べるなど。食べる場所や食器をかえたり、お友達と一緒に食べたり環境をかえると食べることもあります。
- ・間食（おやつ）を食べているようなら、内容や量、時間に注意して。3回の食事でとり切れない栄養を補うような内容にしましょう。

⑳ **コップの練習はどのようにしたらよいですか。ストローは使わせたほうがよいですか。**

- ・はじめはコップではなく小皿などの飲み口が広く浅い器を使い、大人が手を添え、傾ける角度を調整して少しずつ口に入れるようにします。慣れてきたら徐々に量を増やしていきます、子どもが持ちやすい材質・大きさのコップに切り替えていきます。
- ・練習に使うのは水にし、ビニールシートなどを敷いておくところぼれても拭くだけで後片付けが楽です。
- ・「できなくて当たり前」という気持ちで見守り、根気強く教えますが、子どもがコップの

水で遊びだしたら「コップは水を飲むものだから遊ぶのはやめようね」と言葉で言い聞かせます。

- ・ストローは使えば便利ですが、発達的には必須ではありません。練習としては、ベビー用パック飲料を使って、子どもがストローをくわえたら保護者の方がパックを少しだけ押して、少量の飲み物を口に送り込むようにして経験させる方法があります。

離乳全期を通して



⑳ 母乳やミルク以外の水分補給は？

- ・白湯や麦茶をあげましょう。
- ・イオン飲料は基本的に必要なものではありません。医師の指示があったときだけにしましょう。

㉑ 市販のベビーフードを使ってもいいですか。

- ・月齢に合わせて食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどが調整されているベビーフードは、離乳食を手作りする際の参考になります。単品で与えるほかに、手作りの離乳食と組み合わせるとバラエティー豊かになります。
- ・赤ちゃんの月齢や進み方に合ったものを選び、はじめての食材が複数入っていないかなど食品表示や注意事項を確認し、食べさせる前に保護者の方が味見して温度や固さを確認しましょう。
- ・ベビーフードだけで1食を揃えると栄養バランスがとりにくい、赤ちゃんのそしゃく機能に固さがあっていないなどの問題もあります。献立を一品増やしたい、外出時や時間がないうち、調理の手間を省きたい、不足しがちな栄養素(鉄分など)を補いたいときなど、用途に合わせてしょうずに利用しましょう。
- ・開封後の保存に注意し、食べ残しや作り置きは与えないようにします。

㉒ 離乳食を口に入れるとオエーっとえずいてしまいます。

- ・慣れないうちは舌で押し出したり、固さや大きさ、食感が変化していくとオエーっとえずいたりしますが、少しずつ上手に食べられるようになっていきます。
赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ慣らしていきましょう。

㉓ 気を付けなくてはいけない食品はありますか。

- ・はちみつ…乳児ボツリヌス症予防のために1歳を過ぎるまで与えないようにします。
飲料やお菓子に含まれていることもあるので気を付けましょう。
- ・牛乳…飲用するのは1歳過ぎてから。少量を離乳食の材料として使うことができます。
- ・卵…離乳初期(5～6か月)の慣れてきた頃に固ゆでした卵黄を少量からはじめ、様子を見ながら中期(7～8か月)頃、全卵に進めます。
卵はしっかり火を通します。