

# 離乳食のすすめ方のめやす

授乳・離乳の支援ガイド2019年改定版より



この表は、離乳食をすすめるときのめやすです。これを参考にして、赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら進めていきましょう。赤ちゃんが嫌がるときは無理強いしないで、家族といっしょに楽しく、おいしく食事ができるように心がけましょう。

首がすわったかな？  
大人が食べるのをじっと見たりするかな？

離乳の開始





離乳初期（生後5～6か月頃）

離乳中期（7～8か月頃）

離乳後期（9～11か月頃）

離乳の完了

離乳完了期（12～18か月頃）

離乳食の回数		1日 1回	1日 2回	1日 3回	1日 3回	
授乳の回数		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える	
離乳食の固さのめやす (固さのめやすとなる食品)		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ (豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんご)	
食べ方のめやす		赤ちゃんの様子をみながら、離乳食用のスプーンで1さじから。はじめて食べるものは1日1品に。 口を閉じて飲み込む練習から  舌ざわりや味になれる時期です	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。 舌を使ってつぶして食べる練習  くちびるが左右対称に引かれる様子が見られます	食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていきます。家族一緒に楽しい食卓体験を。 歯ぐきを使って食べ物をつぶす練習 噛みつぶす時に片方の口角が上がります  手づかみ食べも少しずつはじめましょう	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。自分で食べる楽しみは手づかみ食べの体験から学びます。  手づかみ食べで、前歯で噛みとる練習をします	
1 回 に 食 べ る 量 の め やす	主食	穀類	～穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせた食事となるように心がけましょう～			
	副 菜	野菜・果物	おかゆ(米)から始めます。慣れてきたら、すりつぶした芋や野菜、果物を試します。さらに慣れたら、つぶした豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄なども試していきます。	全がゆ 50～80g (子ども用茶碗 1/3～1/3杯弱)	全がゆ 90g(子ども茶碗 1/2杯位) ～ 軟飯 80g(子ども茶碗 1杯弱)	軟飯 90g～ ご飯 80g (子ども茶碗 1杯位)
		魚	20～30g	30～40g	40～50g	
		または 肉	10～15g	15g	15～20g	
		または 豆腐	10～15g	15g	15～20g	
		または 卵	30～40g	45g	50～55g	
または 乳製品	卵黄 1個～全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個			
		50～70g	80g	100g		

上記の量はあくまでも目安であり、赤ちゃんの食欲や成長発達の状況に応じて、食事の量を調節しましょう。

成長のめやす

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。