

## 離乳中期の進め方（生後7～8か月頃）

<2回食のころ>

### 【食べ方の目安】

## 1日2回

どこかの授乳時間で離乳食+母乳・ミルク

授乳時間の目安

例



授乳の間隔が3～4時間空くようにして、生活リズムを作っていきましょう。



### 【食事のポイント】

・おかゆは10倍がゆ→7倍がゆ。様子を見ながら→全がゆ(5倍がゆ)に。

・食品の種類を増やします。➡

赤身や鶏ささみ、ヨーグルト、チーズなども使えます。  
固ゆでの卵黄になれば全卵へ

・主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。

・スプーンは赤ちゃんの下唇にのせて、口を閉じたらスプーンを引き抜く。



もぐもぐとよく噛む練習につながります。

・だしや少量のしょうゆやみそを使って、ごく薄く味付けができます。後半には油も使用できます。



家族の食事から味付けする前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れたりして調理法や献立に変化をつけていきましょう。

・少しとろみをつけると食べやすくなります。

粒状のものが混ざると嘔吐しそうになったり、吐き出してしまったりすることがあります。そのような場合は、形態をペースト状に戻して、もう少し飲み込む練習を重ねてから、再度試してみると良いでしょう。



町田市保健所 保健予防課

## 【固さや量の目安】

- ・舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)のみじん切り、さいの目切り
- ・あくまでも目安量です。毎回量る必要はありません。
- ・たんぱく質性食品は1回にどれかひとつ選ぶか、もしくは組み合わせて使いましょう。

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類(g)	全がゆ	50~80
	野菜・果物(g)	野菜・果物	20~30
	たんぱく質性食品(g)	魚	10~15
		または肉	10~15
	または豆腐	30~40	
	または卵(個)	卵黄 1~ 全卵 1/3	
	または乳製品	50~70	

## 【成長の目安】

- ・子どもの食欲や成長・発達に合わせて与える量を調整しましょう。

よく食べる子もいれば、少食な子もいます。また、日によっても差がありますので、お子さんの食欲や成長に合わせて与える量を調整しましょう。また、無理強いをしないように気を付けましょう。

- ・食べている量は大丈夫？

母子手帳の成長曲線のグラフを参考にして、その子なりのカーブに沿って伸びていれば大丈夫です。

## 【離乳食で注意が必要な食材】

はちみつ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない。加熱しても菌はなくなる。

牛乳

7~8カ月頃から離乳食の材料としてOK。  
飲み物として与えるのは1歳過ぎから

卵

5~6カ月頃、固ゆでの黄身1さじから始める。白身、生に近いほどアレルギーを起こしやすい。

じゃがいも

芽や皮の緑色の部分に毒があるので、しっかり取り除きます。

ほうれん草

あくがあるのでたっぷりのお湯でゆでて、水にさらします。

## 【使用できる食品の目安(一例)】

生後7~8か月頃		
Ⅰ. 穀類	米	7倍がゆが目安で、やわらかく炊けば、米粒をつぶす必要はない。
	じゃがいも・さつまいも	蒸したり、ゆでたり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし、お湯や煮汁でゆるめる。
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮るか浸して使う。(ただし、牛乳は加熱して用いる)
	麺類	マカロニや細めのスパゲティも使える。やわらかくゆで、米粒大に細かく刻む。
	コーンフレーク	プレーンタイプを細かく砕き、育児用ミルクや牛乳を加えてひと煮立ちさせて使う。
	オートミール	オートミールを湯に入れ、塩少々を加え火にかけ、沸とう後弱火で3分煮る。沸かした牛乳を加える。 ★ オートミールは不溶性の食物繊維を多く含みます。特に硬便または便秘の乳児に排便を促す作用があります。
Ⅱ. 野菜・果物	野菜	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、にら、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。やわらかくゆでる、煮る、炒めるなどして刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。トマト、きゅうりは生でもいいが、レタスは湯通したほうが食べやすい。
	海藻類	細かくもんだのり、やわらかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。
Ⅲ. たんぱく質性食品	豆腐類	納豆を使用できる。細かく刻んで加熱して与える。(炒め煮、納豆汁、おじやなど) 高野豆腐をそのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れて加熱して使用する。豆腐に比べ、保存がきいて便利。
	魚	白身に慣れたら、赤身魚を与える。加熱したものを細かくほぐして使う。鮭やまぐろの水煮缶詰などを細かくほぐして使ってもよいが、缶詰は食塩が含まれているものもあるので、他の食材と混ぜるなどして、全体の味付けを薄くして用いる。
	卵	卵黄に慣れたら、完全に火を通した全卵を与える。
	乳製品	牛乳をパンがゆ、クリーム煮など調理に使う。育児用ミルクを用いてもよい。ヨーグルトはプレーンタイプのものを使う。チーズは食塩や脂肪分の少ないものを使う。クリームチーズは脂肪分が多いので使用は控える。
	肉類	鶏ささ身が適している。脂の多い肉の使用はもう少し先。
	調味	だし汁が主。味付けはほんの風味付け程度でみそ、しょうゆ、油など少量使用可。

災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、お子さん用のものが必要になります。まちだ子育てサイトに「離乳期の災害の備え」を掲載していますので、必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。



## 【食物アレルギーについて】

- ・ 食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に現れる症状をいいます。
- ・ 乳幼児期の食物アレルギーの主な原因は、卵・乳・小麦ですが、そのほとんどが小学校入学までに治ることが多いです。
- ・ 食物アレルギーで起こる症状としては、からだや顔に湿疹が出る、口や目のはれ、呼吸をするときにヒューヒューと音がするなど多くみられます。
- ・ 離乳食を与え始めて、アレルギーのような症状が現れたら、まず医師の診察を受けましょう。食物アレルギーの診断があれば医師の指示のもと食事療法などを始めます。
- ・ 自分の判断で食物除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがあります。必ず医師の指示のもと行いましょう。
- ・ 子どもに湿疹がある場合や、すでにアレルギーの診断を受けている子どもの場合は医師と相談しながら進めていきましょう。

日本アレルギー学会の専門医制度で認定された医師がお住まいの地域にいるかどうかを知ることができます。

一般社団法人日本アレルギー学会ホームページ <http://www.jsaweb.jp/>



### ◆食品表示を確認しましょう◆

食品表示法では、容器に入れられたり、包装された加工食品および添加物について、アレルギーを起こしやすい物質を含む食品に関する表示の方法が定められています。

#### 表示義務があるもの(8品目)

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)



#### 表示することが推奨されているもの(20品目)\*

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

\*表示が義務付けられていないため、表示されていない場合があります。

※食品表示や加工食品に含まれるアレルギーの表示についての詳細は、消費者庁のホームページ(食物アレルギー表示に関する情報)をご覧ください。