

## 離乳食の進め方の目安

離乳食の進め方は、月齢と体の発達を目安にします。便がかたすぎたりひどい下痢が続いたり、グッタリして元気がないときは無理にステップアップしないようにしましょう。

	初期	中期	後期	完了期
かたさ	ドロドロ、べたべた 固形がない状態 例) スープ、おもゆなど	舌でつぶせるかたさ、柔らかい ツブツブが少し残る程度 例) 絹ごし豆腐、すりつぶした かたくない果物など	歯ぐきでつぶせるかたさ 例) バナナ、柔らかい白身魚など	歯ぐきでかめるかたさ 例) パンなど
回数／1日	1 → 2回	2回	3回	3回
味覚	<p><b>甘味・酸味</b> ←————→ (果汁を薄めたもの、母乳・ミルク、米の甘み、豆腐(大豆)の甘み／砂糖、はちみつ等の甘味料はNG)</p> <p><b>苦味</b> ←————→ (ピーマン、春菊、ほうれん草など、あくが少ない野菜のほのかな苦み)</p> <p><b>しょっぱ味(かん味)</b> ←————→ (塩抜きしたしらす干しのわずかな塩分、完了期からは海藻類のわずかな塩分／塩・しょうゆは後期から極少量)</p>			
栄養／喜び	主に母乳かミルクから摂取 ミルク以外のものをゴックン することに慣れる時期	咀嚼(カミカミ)への準備運動的時期 消化機能が徐々に発達 親との触れ合い	消化液の分泌増加 新たな食(味、香り、食感など)の発見 自分で持って食べる＝自主性の尊重	主な栄養源がミルクから食事へ 離乳への準備 咀嚼機能向上
時期の目安	始めどきは、大人の食事に興味をしめし、多量によだれがでるようになったら。およそ、5～6カ月ぐらい。口に入ったものをゴックンと飲み込むうちは初期。	7カ月以降で、唇を閉じて上手に飲み込むことができ、食べ物を口の中でモゴモゴ動かすような動作するのは中期のサイン。	9カ月以降、モグモグゴックンが上手になって、大人が食べるのを見てよだれを出したり欲しそうにする。口の筋肉を上手に動かして歯茎でかむしぐさをする。	12カ月以降、咀嚼が上手になり、手掴みで口に運べる、小さな肉だんごぐらいのかたさのものをかんでから飲み込めるようになったら。

※初めての食材は、ほんの少量から始めましょう。

※回数やステップと時期の表記は目安です。ほかの子どもと比べて遅いとか、目安どおりに進まないからといってあせる必要はありません。赤ちゃんによって個人差があることを理解してください。ゆっくりすぎるくらいでも問題ありません。