

5か月から 離乳食を始めよう

離乳食はなぜ大切なの？

- 日々成長する赤ちゃんへの大切な栄養素です。
- 「飲み込む」「食べる」の機能が発達していきます。
- 食べることで消化吸収の能力が高まります。
- いろいろな食品を体験することで食物アレルギーを起こしにくくします。
- いろいろな味に出会って味覚が育ちます。
- 将来の生活習慣の基礎を培います。

離乳食開始のサイン

- 首がしっかりすわる
- 支えてあげると座れる
- 食べ物に興味を示す
- 口に指などを浅く入れても、舌で押し出すことが少なくなる
(= 哺乳反射による動きが少なくなる)

食事のリズム

- お子さんの1日の生活リズムで、機嫌のいい時間を見つけ
て食べさせてみましょう。
また、昼間パッチリと目覚めている時間なら
消化も良く、胃腸への負担も少なくてすみます。
これは自律神経がよく働いているからです。
- 離乳食開始の頃は、食べ慣れることが大事です。
量はあまり気にしなくても大丈夫です。
- 食後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが
欲しがらだけ与えます。
1日の目安量は950mlです。

自律神経とは、
消化・排泄・代謝など
私たちの体に大きく
関係している神経です。
早寝早起きすることで、
スイッチが入ります。

時間帯	5か月頃(例)
0	
...	
5	
6	起床 母乳orミルク (乳)
7	
8	
9	
10	離乳食+母乳orミルク (乳)
11	
12	
13	
14	母乳orミルク (乳)
15	
16	
17	
18	母乳orミルク (乳)
19	
20	
21	就寝
22	母乳orミルク (乳)
...	

○ =胃の大きさ 200ml

何からあげればいいのか？

初めは、母乳の味覚(甘味・旨味)

- ① ・ おかゆ
→ 10倍粥をなめらかにしたものから始めます。
- ② ・ 芋(じゃが芋 など)
・ 野菜(人参、トマト、大根、ブロッコリーなど)
→ 裏ごしやすりつぶしにして芋や野菜も
試してみましょう。



慣れてきたら

離乳食の味覚
(苦味、酸味、渋味)

体験によって慣れていか
ないと野菜が苦手になる
原因になります

- ③ ・ ほうれん草、小松菜など

5~6か月

離乳食のすすめ方の例

(困った時、参考にしてください)

5か月(1回食)

※口あたりよく、さらさらのペースト状にします

離乳食 50g
(子ども茶碗
1/4杯)

日数	始めて1週間			2週間			3週間			4週間	
	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	17~18日	19~20日	21~30日	
一回(午前) 又は	おかゆ	1さじ	2	3	3	3	4 (20g)	4	6 (30g)	30g (子ども茶碗 1/6杯)	
	いも				1さじ	1	1	1	1	1さじ(5g)	
	緑黄色野菜					1さじ	1	1	1	2さじ(10g)	
	淡色野菜					1さじ	1	1	1	5g	
	固ゆでの卵黄									少量~1/8個	
	豆腐									少量~1さじ(5g)	
	食後の授乳	200ml									150ml

※1さじ=ティースプーン1杯(5ml) =赤ちゃんのスプーン3さじ程

6か月(2回食へ)

※始めて1か月(4週間)程たったら、2回目を少しずつ始めます
※トロトロからドロドロ状にしていきます

離乳食 80g
(子ども茶碗
1/2杯弱)

日数	始めて5週間			6週間			7週間			8週間	
	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	17~18日	19~20日	21~30日	
一回目(午前) 又は	おかゆ	30g	30	30	35	35	35	40	40	40	40g (子ども茶碗 1/5杯)
	いも	1さじ	1	1	1	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	固ゆでの卵黄	1/4個	1/4個	1/4個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個(7g)
	豆腐	1さじ	1	1	2さじ	2	2	2	2	2	2(10g)
	油								バター0.5g		1~2g
	食後の授乳	150ml						130ml			130ml

二回目(午後) 又は	おかゆ (ペースト状)	1さじ	2	3	3	3	3	4 (20g)	4	6 (30g)	8さじ (40g)
	いも				1さじ	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	豆腐							1さじ	2	2	2(10g)
	魚							1さじ	1	1	1(5g)
	油										
	食後の授乳	200ml						150ml			130ml

~成長の目安~

成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長カーブに沿っているかどうか、確認しましょう。

乳と離乳食の量及びすすめ方の目安

月齢		5~6か月頃 (離乳開始)		7~8か月頃		9~11か月頃		12~18か月 (離乳の完了)	
離乳食開始月齢		1か月	2か月	3か月	4か月	5~6か月	7か月	8~11か月	12~14か月
体格	体重	7~8kg		7.5~8.5kg		8~9kg		8.5~10.5kg	
	身長	66cm前後		69cm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) 1000~950 950~900		有 800~700		有 600~550		有 → 無 卒乳 400~200 → 0	
離乳食の回数		1	1 → 2	2		3		3 → 3+2 (間食)	
乳製品						牛乳 30~50g 料理に使う		牛乳 100~400g 温めてコップで飲む	
穀類	米がゆ	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 7倍がゆ	80g× 2回
	パン うどん			パン うどん パンがゆ やわらか煮		パン うどん フレンチトースト 煮込みうどん		軟飯 (2倍がゆ) 80~100g × 3回	
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 やわらかくゆでてつぶす 10g×2回		じゃがいも・さといも 煮る 10g×3回	
	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 ブロッコリー ゆでてトロトロ → だんだんベタベタ		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト モロヘイヤ		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト (ミニトマト) 小松菜 オクラ ニラ モロヘイヤ			
		5~10g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす 15g×2回		やわらかくゆでて刻む 15g×3回	
	淡色野菜	キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 ゆでてトロトロ → だんだんベタベタ		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 なす カリフラワー		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 トマト なす きゅうり カリフラワー アスパラガス さやえんどう さやいんげん ねぎ ピーマン もやし			
		5g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす すりおろす 10g×2回		やわらかくゆでて刻む 15g×3回	
	果物							すりおろす、ほぐす 30~40g	
海藻							焼き海苔・ひじき 2g トロトロ煮		焼き海苔・わかめ・ひじき 2g やわらかく煮る
たんぱく質類	卵	卵黄 1/8~1/4個 卵黄 1/4~1/2個		卵黄 1/2個 卵黄 1個		全卵 1/2個		全卵 2/3個~1個	
		固ゆで後、ゆるいペースト		固ゆで後、ペースト		火をしっかりと通した卵と、いり卵、かき玉汁		火をしっかりと通したオムレツ	
	魚	白身魚 (カレイ、タイなど)		白身魚 (カレイ、タイ、生鮭など)		白身魚・赤身の魚 (マグロ、カツオ、アジ、ツナ缶、鮭缶など)		魚 (ほとんどどんな魚でも) ※生の魚を家庭で調理する。塩魚を使う時は、塩出しをする。	
		ゆでてドロドロ 5g		ペースト 10g		やわらか煮 15g		やわらかく調理したもの 20g	
肉			鶏ささ身		鶏肉・豚肉 (もも肉・ひき肉)		肉 (ほとんどどんな肉でも)		
			やわらか煮をペースト		やわらかく煮て小片 (とろみつけ)		小さく、やわらかく煮る		
大豆製品	豆腐		豆腐		豆腐・納豆 (つぶす)		豆腐・納豆 (だんだんつぶさずに) ・生揚げ		
	ゆでてドロドロ 5g×1回		ゆでてドロドロ 10g		スープ 煎り煮 30g 40g		煮る 40g		やわらかく調理したもの 40g
油脂類	1日の量		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	いない		まだいない		砂糖 0~3g (料理に少量)		3g (小さじ1)		
ポイント	基本	・離乳食は、乳からスムーズに食べ物を口に入れる練習をしていくために、赤ちゃんにとって大切なものです。 ・大人の食事から子どもが食べられるように工夫しましょう。 ・野菜料理を忘れないように。特に緑黄色野菜を大切に。							
	食品の選択	・おかゆから始める ・野菜なども試してみる ・慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみる ・卵は卵黄から		・野菜を毎食使う ・たんぱく質食品も使っていく ・魚類 (赤身の魚も) ・肉類 (鶏ささみから)		・食品の種類を増やす ・卵 (卵黄→全卵へ) ・魚類 (青魚も) ・肉類 (鶏→豚も) ・大豆製品 (生揚げも)		・甘みが強い菓子類、飲み物はさげたい	
	調理の形態 (お母さんの指で確認します)	・ポ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)		・バナナのやわらかさ (歯ぐきでつぶせる固さ)		・歯ぐきでかめる固さ	
	食べ方の目安	・1品ずつ、同じ状態を2~3回、ひとさじから始める ・母乳やミルクは飲みたいたけ与える		・食品の種類を増やしていく		・大人のものを利用して献立に変化を ・形のあるものを使ってかむ練習 ・手に持って食べる練習		・コップを使って飲む練習 ・のどのかわきはうすい番茶、麦茶、湯冷しを ・スプーン、フォークで食べようとする	
	味つけ	・調味料 → いない		・調味料 → まだいない		・大人の1/4		・大人の1/3	

参考書: 「6次改定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年改訂版)」、「食物アレルギー診療ガイドライン2021」

上記の量は、目安です。食欲や発達の状況に応じて調整しましょう。