



# 離乳食のはなし



離乳食のステップは一般的に5～6ヶ月・7～8ヶ月・9～11ヶ月・1歳～1歳6ヶ月の4つに分けられます。

赤ちゃんの胃腸はまだ未熟なので、離乳食の食材は発達に合わせて選ぶようにしましょう。

## 時期別・食べてよいもの&いけないもの

○→適量なら食べさせてOK  
△→様子を見ながら、少しだけなら食べさせてOK  
×→今はまだNG

	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	1歳～1歳半
白米	○	○	○	○
玄米	×	×	△	△
食パン	△	○	○	○
うどん	×	○	○	○
そば	×	×	×	×
そうめん	×	○	○	○

消化吸収が悪いので、食べさせるときは少量をよくつぶしてから

**アレルギーに注意！**  
(小麦粉・卵・そば)

塩分が多いので、しっかり茹でてから

	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	1歳～1歳半
鶏肉	×	○	○	○
牛肉・豚肉	×	×	○	○
ハム ベーコン	×	×	×	△
白身魚	○	○	○	○
赤身魚	×	△	○	○
青魚	×	×	△	○
ツナ缶 (水煮)	×	○	○	○
えび・かに	×	○	○	○
練り物	×	×	×	×
豆腐	○	○	○	○
豆乳	○	○	○	○
納豆	×	○	○	○
ヨーグルト	×	○	○	○
牛乳	×	○	○	○
チーズ	×	○	○	○
卵	×	○	○	○

はじめは鶏のささ身から、慣れてきたらむね肉→もも肉の順に

**鶏肉に慣れてから、脂肪分の少ない赤身を**

はじめはたいなどの白身魚を、慣れてきたらマグロ・カツオなどの赤身魚に。脂の少ないものを選びましょう。  
青魚(サバ・ブリ・アジなど)は少量ずつ。  
ツナ缶は油漬けではなく水煮を選ぶようにしましょう。

**アレルギーの心配があるので、無理に食べさせなくてOK**

使うときは無糖の物をしっかり加熱してから

使うときは無糖の物を

はじめは固ゆでの卵黄をごく少量ずつから。しっかり中まで火を通しましょう。  
※アレルギーの原因は卵白

	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	1歳~1歳半
野菜	○(△)	○	○	○
果物	○	○	○	○
海藻	△(×)	○	○	○

皮や種・固い筋などは取り除き、加熱をしてから与えるようにしましょう。  
香味野菜(にら・シソなど)・刺激の強い野菜(しょうが・にんにくなど)は避けましょう

**種類によってはアレルギーに注意!**

乾物はやわらかくもどし、刻んで食べやすくしましょう

	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	1歳~1歳半
ジュース	△	△	△	△
ミネラルウォーター	×	×	×	×
乳酸菌飲料	×	×	×	×
はちみつ	×	×	×	○
ごま	△	△	○	○
はるさめ	×	×	△	○
ジャム	×	△	△	△
ゼラチン	×	×	×	△
寒天	×	×	○	○
調味料全般	×	×	×(△)	○(△)

ジュースや乳酸菌飲料は糖分が多いのでNG。  
ミネラルウォーターは胃腸の負担になるので、与えるときは赤ちゃん用のものを

**乳児ボツリヌス症の危険があるので、1歳未満は与えない**

ゼラチンはアレルギーの可能性があるので、使うときは寒天を

**赤ちゃんの臓器に負担がかかるので、1歳を過ぎるまでは調味料の使用は控えましょう。1歳以降もごく薄味の調理を心がけましょう**



離乳食は赤ちゃんが「食べる」ことに慣れる第1歩。赤ちゃんそれぞれ離乳食の進み方は違います。「食べさせなきゃ!」と焦る必要はありません。食事から栄養を取るのには1歳くらいから。それまでは母乳やミルク以外の食材の味・新しい食感に慣れていく大切な時期です。時には後戻りしても大丈夫、「いずれ食べるようになる」と大きな気持ちでいるようにしましょう。

また、子どもにはたくさんの「食経験」が必要です。アレルギーが心配だからと言って、過剰に食事を制限するのは避けましょう。初めて食べるものはごく少量から、必ず平日の午前中に!



離乳食を進める上で一番大切な事は「**焦らず赤ちゃんのペースにあわせること**」です。育児書やネットの情報はあくまでも参考程度に、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつステップアップしていきましょう!

(お問い合わせ先)  
佐川町健康福祉課 生活応援係  
☎0889-22-7705