

# 食品数を増やそう



離乳食の進み方は、赤ちゃんひとりひとり違います。  
お子様の様子をよく観察して、焦らずにゆっくり進めていきましょう。  
毎日練習をして慣れることで、だんだんと上手に食べられるようになります。

離乳の開始では、アレルギーの心配が少ない「**お粥1さじ**」から始めて量を増やしていきます。  
それに「**野菜**」を加えて量を増やし、さらに豆腐や白身魚、卵黄（固ゆで）などの「**タンパク源の食品**」を加えていきます。  
新しい味を食べたときは、驚いて出してしまうこともあるかもしれませんが、だんだんと慣れていきます。色々な食品を食べさせてあげましょう。

## ふやし方の一例

初日



10倍粥

1さじ

徐々に増やしていき…

5~7日後位



10倍粥

3さじ



野菜

1さじ

徐々に増やしていき…

更に7日後位



10倍粥

4さじ



野菜

3さじ



豆腐や白身魚、  
卵黄（固ゆで）など

1さじ

徐々に増やしていき…

開始してから  
30日後位



10倍粥

5さじ



野菜

3さじ



豆腐や白身魚、  
卵黄（固ゆで）など

2さじ

## 食材について

10倍粥



米1に対して水10の割合で炊いたお粥です。  
最初のうちは、滑らかなポタージュ状にして与えていきます。

野菜



にんじんやかぼちゃなど、甘味のある野菜から始めると食べやすいでしょう。  
粉ミルクを加えて野菜のミルクペーストにしても良いですね。

豆腐や白身魚、  
卵黄（固ゆで）など



魚は脂分の少ない白身魚から始めます。  
舌触りがパサパサするのでとろみをつけると食べやすいでしょう。

## 離乳食を与えるときは…

- ★ 新しい食材を試すときは、平日の午前中など、医療機関にすぐ受診できる時間帯にしましょう。  
(食物アレルギー反応など、お子さんの体調に異変があった際に、すぐに受診できるようにするためです。)
- ★ 新しい食材は1日1品を1さじから始めましょう。翌日から様子を見て増やしていきます。
- ★ 食品の種類を増やしていきましょう。  
例えば野菜だったら、旬のものも食べさせてあげてみるなどして、食材の幅を広げてみましょう。
- ★ 徐々に水分を減らしてマッシュポテト状にしましょう。

