離乳食の始め方は？開始時期や量、進め方の基本がわかる



「離乳食はいつから始めるの？」
「最初は何を、どのくらい食べさせればいい？」

初めての離乳食は、わからないことが多く戸惑う方もいるでしょう。

この記事では、赤ちゃんの成長に合わせて、安心して離乳食を進められるように基本からわかりやすく紹介します。

離乳食を安心して始めるために、ぜひ参考にしてみてください。

初めての離乳食で知っておきたい基本



離乳食を始める前に、始める理由やタイミングを知っておきましょう。

ただし、赤ちゃんの成長には個人差があるため、月齢だけで判断する必要はありません。

基本を理解したうえで、赤ちゃんの発達や様子を見ながら無理なく進めましょう。

離乳食を始める目的

離乳食は、母乳やミルク中心の食事から、少しずつ普通の食事に慣れていくための大切なステップです。

成長すると母乳やミルクだけでは足りないエネルギーや栄養素が出てくるため、食事から補っていく必要があります。

はじめのころは、少しずつ食べ物を飲み込む練習をし、味や食感に慣れていきましょう。

生後5〜6か月頃が開始時期の目安

離乳食は、生後5〜6か月頃から始めるのが目安です。

ただし、生後5か月になったからといって、かならずその日に始める必要はありません。

赤ちゃんによって体の発達や食べ物への興味が出る時期は異なります。

たとえば、生後5か月を過ぎていても、まだ食べ物に興味を示さない場合があります。

反対に、周囲が食事をしている様子をじっと見る赤ちゃんもいるでしょう。

生後5〜6か月頃はひとつの目安として、赤ちゃんの成長や様子を見ながら始める時期を決めていきましょう。

赤ちゃんの成長を見ながら始める時期を決める

離乳食は月齢だけで判断せず、赤ちゃんの成長や様子を見ながら始めましょう。

体や口の機能が離乳食を受け入れられる状態になっているかを見ることが大切です。

開始の目安は、首がすわり、支えがあれば座れることなど。

食べ物に興味を持ち、スプーンを口に入れても舌で強く押し返さなくなったら、始める目安のひとつです。

ただし、発育や発達のスピードには個人差があります。

ほかの子が離乳食を始めていても、あわてて同じ時期に合わせなくて大丈夫です。

離乳食の始め方で知っておきたい最初の食材



まずはおかゆからスタートし、赤ちゃんの反応を見ながら、食べられるものを少しずつ広げていきましょう。

慣れてきたら野菜や果物、その後は豆腐や白身魚なども取り入れます。

最初から多くの食材を与えず、少しずつ食べる経験を増やしましょう。

最初はなめらかにしたおかゆから始める

離乳食を始めるときは、なめらかにすりつぶしたおかゆから始めてみましょう。

初めは離乳食用のスプーンで1さじ程度を試し、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ量を増やします。

おかゆは十分に煮て、粒が残らないようになめらかにすると食べやすくなります。

まずは食べものを口に運び、飲み込む感覚に慣れることを大切にし、その子の様子に合わせて進めてください。

慣れてきたら野菜を取り入れる

おかゆを食べることに慣れてきたら、味や食感の違いを知ってもらうため、野菜を少しずつ取り入れます。

にんじんやかぼちゃは、やわらかく煮て、はじめはなめらかになるまでつぶしましょう。

新しい食材は1さじずつ試し、赤ちゃんの様子を確認しながら量を増やします。

焦って種類を増やさず、食べる様子を見ながら少しずつ取り入れることが大切です。

さらに慣れたらたんぱく質を取り入れる

おかゆや野菜に慣れてきたら、たんぱく質を含む食材も少しずつ取り入れます。

たとえば、豆腐はしっかり加熱してなめらかする。

白身魚も加熱後に細かくほぐして食べやすくします。

卵は固ゆでにした卵黄から始め、赤ちゃんの様子を確認しながら進めましょう。

新しい食材をあげるときは、離乳食用のスプーン1さじから始めます。

離乳食の始め方がわかる最初の1か月の進め方



離乳食を始めて最初の1か月は、赤ちゃんの様子を見ながら食材と量を少しずつ増やしていきます。

週ごとの流れを目安にしながら、無理のないペースで進めましょう。

1週目はおかゆを1日1回

やわらかくしたおかゆを、まずは1日1回から試してみましょう。

このころは量よりも、口に入れたものを飲み込む感覚に慣れることが大切です。

最初は離乳食用のスプーンで1さじ程度を食べさせ、様子を見ながら少しずつ量を増やします。

あげる時間は、赤ちゃんの体調や機嫌がよいタイミングを選ぶと進めやすいでしょう。

口を閉じたり嫌がったりした日は、最後まで食べさせなくても大丈夫です。

まずはおかゆの風味や口あたりに慣れることを大切にし、その子のペースで進めましょう。

2週目は野菜を少量ずつ加える

おかゆに慣れてきた2週目頃からは、野菜を少量ずつ取り入れていきます。

たとえば、にんじんやじゃがいもなどを加熱し、なめらかにすりつぶしましょう。

一度に多くの新しい食材を増やす必要はありません。

まずはおかゆから始め、慣れてきたらほかのものも少しずつ試してみましょう。

3週目はたんぱく質を少量ずつ加える

おかゆや野菜に慣れてきたら、3週目頃から豆腐や白身魚などのたんぱく質を少しずつ取り入れていきましょう。

豆腐、白身魚は十分に加熱して細かくほぐすと食べやすいです。

4週目は食べられる食材を少しずつ増やす

これまで食べられた食材を基本に、種類を少しずつ増やしていきましょう。

いろいろな味や舌ざわりを経験することが、次の段階へ進む準備につながります。

離乳食の始め方で迷わない1日のスケジュール



離乳食を始めたばかりの時期は、1日1回から少しずつ食事のリズムを整えていきます。

授乳を急に減らす必要はなく、離乳食に慣れてから2回食へ進みます。

時間を厳密に決めすぎず、赤ちゃんの生活リズムに合わせましょう。

開始から約1か月は1日1回を目安にする

離乳食を始めてから約1か月は、1日1回を目安に進めます。

この時期は栄養をたくさん取るよりも、食べ物を飲み込み、味や舌ざわりに慣れることが大切です。

たとえば、午前10時頃の授乳の前など、赤ちゃんの機嫌がよい時間に離乳食を取り入れます。

毎日できるだけ同じ時間帯にすると、食事のリズムも作りやすくなるでしょう。

ただし、眠そうなときや体調が悪い日は無理せず、1日1回からゆっくり慣らしていきましょう。

授乳は赤ちゃんの欲しがるペースに合わせる

まだ母乳やミルクが栄養の大切な部分を占めているので、離乳食を始めてもすぐに減らす必要はありません。

離乳食を食べた後も、赤ちゃんが欲しがる場合は母乳やミルクをあげても大丈夫です。

食べる量が少ないからといって、離乳食を無理に増やすのは避けましょう。

まずは赤ちゃんの食欲に合わせ、離乳食と授乳を組み合わせながら進めることが大切です。

開始から約1か月後を目安に2回食へ進める

離乳食を始めて約1か月がたち、食べることに慣れてきたら、1日2回へ少しずつ進めましょう。

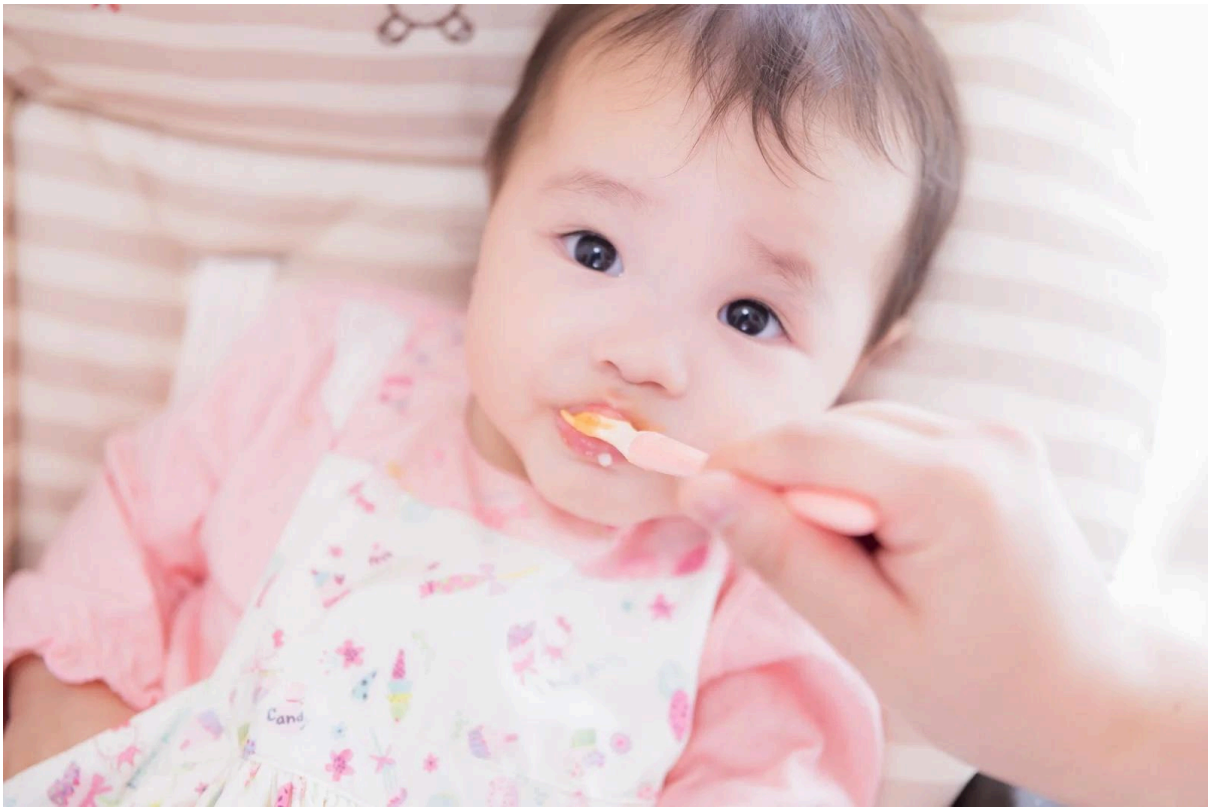
食事の回数を増やすことで、生活の中にリズムを作っていきます。

たとえば、午前10時頃と午後6時頃など、授乳のタイミングに合わせて2回の離乳食を取り入れてみてください。

2回食へ進むタイミングは、赤ちゃんによって違います。

開始から1か月という期間だけで判断せず、食べる様子や体調を確認しながら進めていきましょう。

離乳食の始め方で覚えておきたい食べさせ方



その場合は、大人が抱っこして体を支えたり、背もたれを使ったりして安定させます。

頭が大きく後ろに反った状態は避け、口や舌を動かしやすい姿勢を意識しましょう。

発達には個人差があるため、無理に座らせる必要はありません。

赤ちゃんの様子を見ながら、落ち着いて食べられる姿勢を作ることが大切です。

スプーンを下唇にそっと当てる

離乳食を口に運ぶときは、スプーンを赤ちゃんの下唇にそっと当てましょう。

赤ちゃんが自分で食べ物を取り込む動きを覚えるためです。

口に無理やり入れるのではなく、赤ちゃん自身が取り込み、飲み込むのを待ちます。

焦らず一口ずつ進め、食べる動きを少しずつ身につけてもらいましょう。

赤ちゃんの姿勢を安定させる

離乳食をあげるときは、赤ちゃんの姿勢を安定させることが大切です。

姿勢が整っていると、口に入れた食べ物を飲み込みやすくなります。

生後5〜6か月頃は、まだ一人で安定して座れない赤ちゃんも少なくありません。

少量のせ、下唇の上に置くようにします。

口の奥までスプーンを入れたり、上あごに食べ物をこすりつけたりするのは避けてください。

赤ちゃんが口を開けて食べ物を取り込むのを待つことがポイントです。

スプーンで押し込まず、自分で食べる動きを引き出すように、ゆっくり進めましょう。

赤ちゃんが口を閉じるまで待つ

スプーンを下唇に置いたら、赤ちゃんの上唇が閉じるまで待ちましょう。

離乳初期は、唇を閉じて食べ物を取り込み、飲み込む動きを覚える時期です。

赤ちゃんが上唇で食べ物を取り込んだら、スプーンをゆっくり水平に引き抜きます。

口を閉じる前にスプーンを抜いたり、食べ物を口の奥へ押し込んだりする必要はありません。

最初は口から食べ物が出てしまう場合もあります。

赤ちゃんが自分で口を閉じるのを待ちながら、食べる動きを少しずつ覚えてもらいましょう。

飲み込んだことを確認して次のひと口を与える

次のひと口は、赤ちゃんが前の食べ物を飲み込んだことを確認してからあげます。

離乳初期は、口に入った食べ物を舌で奥へ送り、飲み込む動きを練習する時期です。

食べる速さには赤ちゃんごとに違いがあります。

大人のペースで急がせず、一口ずつ様子を確認しながら進めることで、安全に食べる練習につながります。

離乳食の始め方で意識したい食材の増やし方



離乳食の食材は、赤ちゃんの様子を確認しながら少しずつ増やすことが大切です。

食欲や成長、口の動きには個人差があるため、食材の種類・量・かたさを発達に合わせて調整しましょう。

初めての食材は少量から試す

初めて食べる食材は、1さじ程度の少量から試しましょう。

少量から始めることで、赤ちゃんの食べる様子や体調の変化を確認しながら進められます。

初めて野菜をあげる場合、やわらかく加熱してなめらかにしたものを少量からあげましょう。

食材の種類は様子を見ながら増やす

食材の種類は、離乳食の進み具合に合わせて少しずつ増やしましょう。

進むにつれて、食べられる食品も増えていきます。

ただし、周りの赤ちゃんと同じペースで増やす必要はありません。

決められた順番を急いでこなすのではなく、食べる様子を見ながら無理のない範囲で種類を増やしましょう。

食べる量は赤ちゃんのペースに合わせる

離乳食の量は、目安だけにこだわらず赤ちゃんの食欲に合わせて調整しましょう。

公的なガイドで示される量や進め方は、あくまで目安です。

たとえば、口を閉じたり顔をそらしたりして食べたがらないときは、そこで終わりにすることも大切です。

反対に、よく食べる場合も体調や発達を見ながら少しずつ量を調整します。

「全部食べさせる」ことを目標にせず、赤ちゃんが楽しく食べられるペースを意識して進めましょう。

食材のかたさは発達に合わせて変える

離乳食のかたさは、赤ちゃんの口の動きや発達に合わせて段階的に変えましょう。

発達に合った状態にすることで、食べ物を口に取り込み、つぶして飲み込む練習につながります。

生後5～6か月頃は、なめらかにすりつぶした状態が目安です。

生後7～8か月頃は舌でつぶせるかたさ。

生後9～11か月頃は歯ぐきでつぶせるかたさへ進めます。

ただし、月齢になったからと急にかたくする必要はありません。

うまく飲み込めない場合は、やわらかい状態へ戻して様子を見ましょう。

離乳食の始め方で注意したい安全面



離乳食では、食物アレルギーやのどに詰まるなどの事故を防ぐため、安全面への配慮が欠かせません。

食物アレルギーに注意する

離乳食では、じんましんや嘔吐、せきなどの症状が出ないか確認しましょう。

ただし、アレルギーを心配して自己判断で特定の食材を遅らせる必要はありません。

離乳食や特定の食品の開始を遅らせても、食物アレルギーを予防できる根拠はないとされています。

初めての食材は少量から食べさせ、食後の様子を確認してください。

すでに食物アレルギーと診断されている場合は、医師の指示にしたがって進めましょう。

のどに詰まりやすい食材に注意する

赤ちゃんが飲み込みにくい食材を、そのままあげないことが重要です。

乳幼児は、食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする力がまだ十分ではありません。

硬くてかみ切りにくい食材や、のどに詰まりやすい食品を避けましょう。

乾いた豆やナッツ類は**5**歳以下には与えないよう注意喚起されています。

食材は赤ちゃんの発達に合わせてやわらかく調理し、食事中はそばで見守ることが大切です。

乳児に適さない食材を与えない

赤ちゃんの月齢によっては、与えてはいけない食品があります。

特に**1**歳未満の赤ちゃんには、はちみつやはちみつを含む食品を与えないでください。

はちみつには、赤ちゃんにとって危険なボツリヌス菌が含まれていることがあり、病気を引き起こすおそれがあります。

ボツリヌス菌の芽胞は熱に強いため、通常の加熱調理では十分な対策になりません。

離乳食を作るときは、赤ちゃんの月齢に合った食材か確認し、市販品も原材料を見てから使うと安心です。

体調がよい日に新しい食材を試す

初めての食材は、赤ちゃんの体調がよい日に少量から試しましょう。

体調が悪いと、食後に変化があった場合でも、食材による症状なのか判断しにくくなるでしょう。

発熱や下痢などがある日は無理に新しい食材を増やさず、食べ慣れたものを中心にするか、体調の回復してから試してみてください。

離乳食の始め方に必要な準備



離乳食を始める前に、スプーンや調理器具、食事用のいすなどを準備しておくとスムーズです。

ただし、すべてを専用品でそろえる必要はありません。

安全に使えて洗いやすいものを中心に選び、家庭にある道具も上手に活用しましょう。

離乳食用のスプーンを用意する

離乳食を始めるときは、赤ちゃんの口に入れやすい小さめのスプーンを用意すると便利です。

離乳初期は、スプーンで少量ずつ食べ物を口に運びます。

シリコンや樹脂などさまざまですが、特定の素材にこだわる必要はありません。

赤ちゃんが口に入れやすく、大人が持ちやすいものを選ぶと使いやすいです。

使用後はよく洗い、清潔な状態を保つことも大切です。

調理に使う器具を用意する

離乳食作りには、食材をやわらかくしたり、なめらかにつぶしたりできる調理器具があると便利です。

離乳初期は、食べやすい状態まで細かくする必要があります。

たとえば、小鍋やすり鉢・茶こし・裏ごし器などがあると少量の離乳食を作りやすくなります。

家庭にある調理器具を活用しても問題ありません。

食事用のいすを用意する

食事用のいすは、赤ちゃんが安定した姿勢で食べられるものを選びましょう。

姿勢が安定すると、落ち着いて離乳食を食べやすくなります。

離乳初期は、まだ一人でしっかり座れない赤ちゃんもいます。

背中や体を支えやすく、ぐらつきにくいものを選びましょう。

いすを使う場合は、対象月齢や使用方法を確認することも大切です。赤ちゃんの成長に合わせて、安全に食べられる環境を整えてください。

食べこぼし対策のアイテムを用意する

離乳食が始まると、食べ物をこぼしたり、服や床を汚したりする機会が増えます。

あらかじめ対策しておくと、食後の片付けがラクになります。

たとえば、食事用エプロンやテーブルの下に敷くマットがあると便利です。

濡れたガーゼやおしぼりを近くに準備しておけば、口や手の汚れもすぐに拭けます。

ただし、汚さないことにこだわりすぎる必要はありません。洗いやすい用品を選び、毎日の離乳食を無理なく続けられる環境を作りましょう。

離乳食の始め方をラクに続ける工夫



離乳食は毎回すべてを一から作る必要はありません。

冷凍保存や取り分け、市販のベビーフードを上手に使えば、準備の負担を減らせます。

まとめて調理して冷凍保存する

離乳食は、一度に多めに作って小分けに冷凍すると調理の負担を減らせます。

毎回少量のおかゆや野菜を作るより、必要な分だけ使えるため便利です。

保存する際は清潔な容器を使い、食べる前には十分に再加熱しましょう。

作り置きを上手に活用すれば、毎日の準備を無理なく続けやすくなります。

大人の食事から取り分ける

赤ちゃん用に毎回別の料理を作らなくても、大人の食事を作る途中で一部を取り分けると手間を減らせます。

たとえば、野菜を煮る場合は味付けをする前に赤ちゃんの分を取り分け、つぶしたり細かくしたりします。

大人用の濃い味付けをそのまま与えるのではなく、赤ちゃん向けに調整しましょう。

市販のベビーフードを活用する

忙しい日や外出時には、市販のベビーフードを上手に活用しましょう。

調理時間を減らせるだけでなく、家庭では準備しにくい食材を取り入れる方法としても役立ちます。

商品を選ぶときは、対象月齢や原材料、食材の大きさなどを確認してください。

ベビーフードのかたさや大きさは、手作りするときの参考にもなります。

開封後の保存方法は商品によって異なるため、表示にしたがうことが大切です。手作りと市販品を組み合わせ、無理なく使い分けていきましょう。

毎食手作りすることにこだわらない

離乳食は、毎食すべて手作りすることにこだわる必要はありません。

離乳食作りを頑張りすぎると負担が増え、毎日続けることが大変に感じます。

無理なく続けるために、忙しい日や外出時は冷凍した離乳食やベビーフードを上手に活用しましょう。

大切なのは、赤ちゃんの発達に合った食事を安全に続けることです。手作りだけにこだわらず、家庭に合った方法を選びましょう。

離乳食の始め方で困ったときの対処法



離乳食を始めると、食べない、スプーンを嫌がるなどの悩みが出ることがあります。

予定通りに進まなくても焦る必要はありません。

無理に食べさせず、その日の体調や様子に合わせて進めましょう。

離乳食を食べないときは無理に食べさせない

赤ちゃんが離乳食を食べないときは、無理に口へ運ばないことが大切です。

離乳初期は食べ物の味や舌ざわりに慣れていく時期で、食べる量にも個人差があります。

口を閉じる・顔をそらす・機嫌が悪くなる場合は、一度食事を終えても大丈夫です。

食べた量だけにこだわらず、楽しく食べる経験を少しずつ増やしていきましょう。

スプーンを嫌がるときは時間を空けて試す

赤ちゃんがスプーンを嫌がる場合は、無理に続けず、いったん時間を空けてから試しましょう。

離乳食を始めたばかりの赤ちゃんにとって、スプーンや食べ物の感触は初めての経験です。

嫌がったときは食事を切り上げ、機嫌や体調のよい別のタイミングに再び試してみます。

スプーンを口の奥まで押し込まず、下唇にそっと当てることもポイントです。
すぐに慣れなくても問題ありません。

赤ちゃんが食事を嫌な時間だと感じないよう、焦らず少しずつスプーンに慣れてもらいましょう。

体調に変化があるときは離乳食を休む

発熱や嘔吐、下痢などがあり体調が悪いときは、離乳食を無理に進める必要はありません。

体調不良時は食欲が落ちることがあり、普段と同じ量を食べられない場合もあります。

食事のあとに嘔吐や下痢、発疹などの変化が見られた場合は、赤ちゃんの様子をよく確認してください。

体調が回復してから、食べ慣れたものを中心に無理なく再開しましょう。

症状が強い、長引くなど心配な場合は、自己判断せず医療機関へ相談することが大切です。

不安が続く場合は専門家に相談する

離乳食について不安や悩みが続く場合は、一人で抱え込まず専門家に相談しましょう。

赤ちゃんによって発育や食欲、離乳食の進み方は異なるため、個別に確認してもらうことで適切な対応につながるでしょう。

食べない状態が続く・体重の増え方が気になる場合は、小児科医・保健師・管理栄養士などへの相談がおすすめです。

母子健康手帳の案内でも、離乳食を嫌がることは子育ての相談内容として挙げられています。

気になることがあれば、早めに相談し安心して進めましょう。

離乳食の始め方から確認する時期別の進め方



離乳食は、赤ちゃんの成長に合わせて食事の回数や食材のかたさを変えていきます。初期・中期・後期・完了期の月齢はあくまで目安です。

食べる様子や口の動きを確認しながら、赤ちゃんに合ったペースで進めましょう。

離乳初期は飲み込む練習から始める

離乳初期の生後5～6か月頃は、食べ物を飲み込むことに慣れる時期です。

最初からたくさん食べさせるのではなく、少量からゆっくり始めましょう。

食材は、なめらかにすりつぶした状態が目安です。

おかゆなどを1日1回、1さじずつあげて、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ増やします。

母乳や育児用ミルクは、これまで通りで大丈夫です。

離乳中期は舌でつぶせるかたさにする

離乳中期の生後7～8か月頃は、舌でつぶせるくらいのかたさに進めます。

舌と上あごを使って食べ物をつぶし、飲み込む力が少しずつ育つ時期です。

食事は1日2回を目安にし、いろいろな味や舌ざわりを経験できるよう食材の種類も増やします。

やわらかく煮た野菜など、舌で簡単につぶせる状態が目安です。

口の動きを見ながら、食材の形やかたさを少しずつ変えていきましょう。

離乳後期は歯ぐきでつぶせるかたさにする

離乳後期の生後9～11か月頃は、歯ぐきでつぶせるくらいのかたさへ進めます。

食べ物を口の中で動かし、歯ぐきを使ってつぶす力が育ってくる時期です。

1日3回を目安にして、生活の中に食事のリズムを作っていきます。

食材は、歯ぐきで無理なくつぶせるやわらかさに調理すると食べやすくなります。

離乳完了期は手づかみ食べを取り入れる

離乳完了期の生後12～18か月頃は、手づかみ食べを取り入れ、自分で食べる経験を増やしていきます。

食べ物を目で見て、手でつかみ、口へ運ぶ動きを身につけていく時期です。

手づかみ食べは、前歯でかじる量を覚えたり、自分で食べる練習をしたりすることにもつながります。

こぼしたり手や服が汚れたりしても、食べる経験の一つです。

安全を見守りながら、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。

離乳食の始め方を理解して赤ちゃんのペースで進めよう



最初はなめらかなおかゆを少量から、慣れてきたら野菜やたんぱく質へと食材を増やしていきましょう。

食べる量や進み方には個人差があるため、無理に食べさせたり周りと比べたりする必要はありません。

アレルギーや食べ物がのどに詰まることに注意しながら、月齢や発達に合った食材のかたさを選ぶことも重要です。

冷凍保存やベビーフードも活用し、無理なく続けられる方法を取り入れましょう。

迷ったときは専門家にも相談しながら、赤ちゃんと一緒に少しずつ離乳食を進めてみてください。