

赤ちゃんが食べたい! ママが作りたい!

離乳食

生後半年を過ぎると母乳やミルクだけでは栄養が不足してきます。個人差はありますが、赤ちゃんの活動量の増加や体の成長に伴い、離乳食を開始することが必要になってきます。離乳食において注意することをご紹介します。
(裏面のレシピは咀嚼力に応じて、おおよそ生後7~8か月以降が目安です)

永井マザーズホスピタル管理栄養士 松本桃代先生提供



離乳食の提案

- ◆品数が少なくても栄養価が高いメニューを目指しましょう!
- ◆『大人の食べ物から数口ずつ分ける』くらいの感覚で良いでしょう。

おやつ提案

- ◆おやつは補食タイムと捉え、お菓子をあげる必要はなく、栄養価の高いことや、便秘に良い等、機能性のある料理がお勧めです。

●フォローアップミルクの活用

～母乳・ミルクから牛乳への移行～ 1才過ぎの油断 栄養素の不足

☆フォローアップミルクは離乳食だけでは十分に摂れない鉄分やカルシウムなどの栄養素を“補う”ことを目的に作られています。下記のような料理にフル活用しましょう!

※料理への利用は、9か月を目安にしましょう。(貧血がある場合は早めても良い)

※成長曲線はずれる小さい赤ちゃんには牛乳への移行を進めすぎない。

- ◆粉ものに混ぜる……………●蒸しパン・ホットケーキミックス ●ホワイトソース
- ◆甘味料の代わりに使う…●ミルクゼリー ●スポンジやクッキーなどの焼き菓子
- ◆牛乳の代わりに使う……●パスタソース ●挽肉料理 ●みそ汁やスープ

※鉄欠乏性貧血に注意!→鉄分の多いもの(レバーや卵, 高野豆腐, 赤身のお肉や魚等)を与える。



忙しいママや
料理が苦手な
ママへ



●ベビーフードの活用 (栄養密度を上げるポイント)

- 炒り卵やゆで卵を混ぜる
- ツナ缶と混ぜる
- 水切りした木綿豆腐と和える
- オリーブオイル, 生クリームをかける
- アボカド, クリームチーズと和える
- 粉もの(煮干し粉, きな粉, すりごま, あおりのりなど)を振りかける



ママサイドの離乳食

- ・楽ちんな気持ちになれる
- ・栄養満点な一品で良い
- ・親子でちゃんと栄養を摂取できる
- ・ママのペースで作れる



赤ちゃんサイドの離乳食

- ・不足してくる栄養素を補う
- ・咀嚼機能に合わせる
- ・食欲の出る工夫が必要
- ・赤ちゃんのペースで

茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食と健康スペシャル講座「離乳食」よりH00



補完食とは、母乳やミルクを加えて他の食物を与えることによって栄養量を満たすことです。
(早産時は修正月齢で開始する。生後4か月より早く開始しない)

ベビグリーンカレーライス

～一品で主食・主菜・副菜が摂れる～

1/4量としての栄養価…エネルギー359kcal タンパク質8.8g 脂質20.5g 鉄分2.6mg 塩分0.3g



レバーの扱いが苦手な方に
焼鳥のレバーを利用して、
ココナッツミルクで臭みを消し、
吸油性の高い食材で
エネルギーアップ!

☆鉄強化ライス 1人分

(どの月齢でも) 育児用ミルクやフォローアップミルクを入れて炊くだけ! (焦げやすい)

【目安量】軟飯…米1合：フォローアップミルク20gで炊いたもの1/4量

お粥…お粥1人前の分量：フォローアップミルク約20gで炊いたもの

☆ベビグリーンカレー 4回分

材 料

- ・焼鳥レバー…1本40g (タレは洗い流す) ・高野豆腐…1枚 (水で戻す)
- ・ズッキーニ…1/4本 ・ナス…半分 ・ココナッツミルク缶…半分
- ・カレー粉…小さじ半分強 ・オリーブ油…大さじ3
- ・ナンプラー…小さじ半分 ・しょうゆ…小さじ半分

作り方

- ①すべての材料を2mm角のみじん切りにして、鍋にオリーブ油を入れ、野菜と高野豆腐を炒める。
- ②残り全ての材料を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。

鮭のクリームうどんと人参グラッセ

～主食と主菜をカバーでき、鉄やカルシウムがしっかりと摂れる～

1/2量の栄養価…エネルギー277kcal タンパク質14.1g 脂質16.3g カルシウム14mg 鉄分1.4mg 塩分0.2g



☆鮭のクリームうどん 2人分

材 料

- ・茹でうどん…1/2袋 (90g) ・鮭…1切れ ・アボカド…1/4個 ・水…100ml
- ・フォローアップミルク…20g ・粉チーズ…3g ・粉末パセリ…適量

作り方

- ①鮭は焼いて骨を取り除きながら細かくほぐす。(塩鮭の場合は水に浸けて塩抜きしておく)
- ②うどんは細かく切り、アボカドは5mm角程度の大きさに切る。
- ③①②と水を鍋に入れて弱火で5分程度煮る。
- ④フォローアップミルク、粉チーズを入れて一煮立ちさせ、器に盛って粉末パセリをかける。

☆人参グラッセ (作りやすい量)

材 料

- ・人参1本 ・バター大さじ1

作り方

- ①人参は5mmくらいの厚さに切り、フライパンにバターを入れ、弱火で両面じっくりと軟らかくなるまで焼く。

大豆みりんプリン

～水煮大豆を使って、栄養価アップと咀嚼力を!～

1/2量の栄養価…エネルギー151kcal タンパク質8.2g 脂質7.5g 鉄分2.0g 塩分0.1g

2個分の 材 料

- ・卵…1個 ・水煮大豆…40g ・みりん…20g

作り方

- ①フォローアップミルクを作る。
- ②水煮大豆をフォークでつぶす。
- ③みりんを火にかけ、1/2になるまで煮詰める。
(分量分だけならレンジでの加熱でもOK。600W1分30秒程度)
- ④①、③、全卵を混ぜ合わせ、ザルで濾し、②を加えて、耐熱容器2つに流し入れる。
- ⑤蒸し器 弱火で8～12分。竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。
(レンジの場合500W2分後300W3～4分。様子を見ながら)

フォローアップミルク200mlの分量を100mlで作る。
(お湯…100ml：ミルク…約28g)



発酵調味料のみりん
やさしい甘さ