



©横浜市港北区ミズキー

お子さんの食事相談を行っています

〈子どもの食事相談〉



～予約制・無料～

所要時間

1時間程度

離乳食を食べてくれない！
小食・偏食が心配！

ふとっている？
やせている？ 体重が心配

・・・など



問合せ・申込み

直接窓口、または電話でご予約ください。
広報よこはま港北区版や港北区ホームページ、お電話でも確認できます。

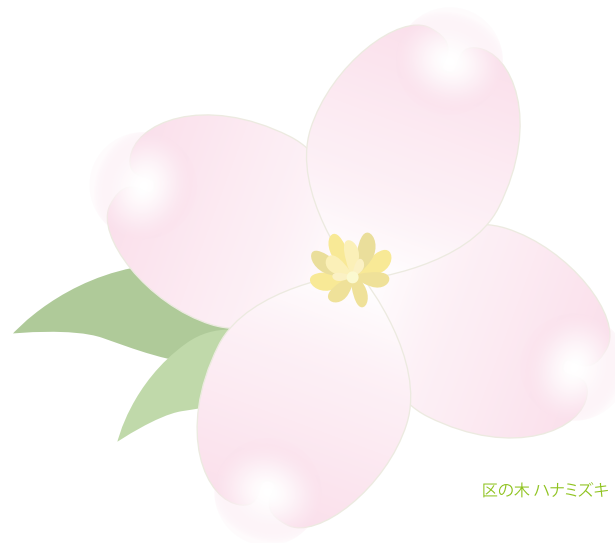
横浜市港北福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
(区役所3階 37番窓口) TEL 045-540-2362・2363

リサイクル適正 ㊤
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和5年4月発行

港北区

離乳食手帳



区の木ハナミズキ

離乳食のすすみ具合にあわせてご参加ください！



離乳食教室

7～8か月頃（離乳食が2回食になった頃）
を対象に、離乳食教室を実施しています。



港北区 離乳食教室 検索



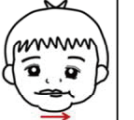



©横浜市港北区ミズキー



港北区福祉保健センター

離乳食の進め方の目安

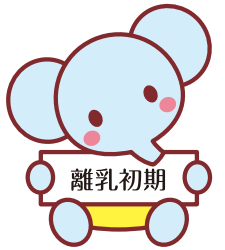
		離乳の開始		離乳の完了	
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。					
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ご飯80
II	野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜等も試してみる。	20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄を試してみる。	10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。 

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える

2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会より

5～6か月頃

- *くちびるを閉じてゴックンできるようになります。
- *舌ざわりや味に少しずつ慣れていきます。



離乳食のすすめ方

種類	日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
おかゆ(米・パン)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
野菜								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
とうふ 白身魚 卵黄など														✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

様子を見ながら増やしていきましょう

- 新しい食品は赤ちゃん用スプーンで1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきましょう。
- 最初につぶしがゆから始めましょう。つぶし加減は、お子さんのお口を動かす様子を見ながらだんだん形のあるものにかえていきましょう。
- 6ヵ月後半までには8倍がゆ→7倍がゆになるようにしましょう。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使いません。(お母さんは食べても大丈夫です。母乳には影響しません)

スケジュール例



☆授乳時間を規則正しくしましょう。

☆1日1回、午前中に離乳食をあげましょう。

☆はじめは調味料をしません。昆布・かつおだし・野菜スープは使うことが出来ます。

☆ゴックンと飲みやすいポタージュ状からジャム状に変化させていきましょう。

ポイント

はじめは“おかゆ”にチャレンジ

10倍がゆ(米1:水10)
8倍がゆ(米1:水8)
7倍がゆ(米1:水7)

離乳食のはじめは10倍がゆから、
少し慣れたら8倍がゆ→7倍がゆへ
お子さんの様子を見ながら変化させましょう。



◆はじめはつぶしがゆから、だんだん形のあるものに変えていきましょう。

おいしい離乳食づくりのコツは「だし」

1、基本のスープの作り方

- ① にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいもなどの野菜を大きめに切り、小鍋に入れ、野菜がかぶるぐらいの水を注ぐ。
- ② 柔らかくなるまで煮る。
- ③ その野菜スープを使う。



2、おいしい「だし」のとり方

基本だしのとり方

- ① 昆布3gは乾いたふきんで表面を軽くふき鍋に水2カップを入れ弱火にかける。蓋はしない。
 - ② 気泡が出たら昆布を取り出し、削り節6gを加える。火を止める。
 - ③ 削り節が鍋底に沈むまで、そのまま置く。
 - ④ こし器で静かにこす。
- ※ こさずにおいておくと、生臭くなるので注意しましょう。

簡単だしの作り方

急須の網にカツオパック
3~4gを1袋入れ、
150ccの熱湯を注ぎ、ふたをせず
約10分ほど置いてこす。

基本の調理方法



野菜

大きめに切り、柔らかく煮て、
すり潰す



とうふ
白身魚
卵黄など

しっかり加熱してすり潰す

ゆで汁やだし汁でのばす。
小鍋やレンジで加熱する。
(片栗粉などでとろみをつける)

野菜の調理方法

- ◆ 芋や根菜類は茹でて温かいうちにすりつぶすときれいにつぶれます。
- ◆ 茹で汁でのばしましょう。
- ◆ 葉物は柔らかく茹でてから水につけてあくをとり、縦、横、斜めと包丁を入れて、すりつぶしてからとろみをつけます。



レンジで簡単調理

レンジの機種、季節による水分量、室温などによって時間は変わります。

- ① ジャがいも・にんじん・かぼちゃなど野菜は洗って皮付きのままラップする。
右表を参考に電子レンジで加熱する。
- ② 皮をむいてすりつぶし、基本のスープ、だしでのばす。

表

レンジ加熱の目安	100gあたり 600w
じゃがいも	2分半
にんじん	3分
かぼちゃ	2分

フリージング(冷凍)しましょう

離乳食、スープ、だし汁を多めに作れば冷凍保存できます。

- * 1回分ずつ小分けしましょう。
- * 使うときには小鍋に入れて火を通すか、電子レンジで解凍・加熱をしっかりとしましょう。
- * 冷凍保存したものはなるべく早く使い切りましょう。

簡単レシピ

フロッコリーのすり煮

<材 料> ブロッコリー 子房1~2個、だし汁

- <作り方>
- ① ブロッコリーは竹串が簡単に通るくらいに柔らかく茹で、つぶみの部分だけをこそげとる。
 - ② ①をすり鉢でなめらかにすりつぶしたらだし汁でのばし出来上がり。



豆腐のだし煮

<材 料> 絹ごし豆腐30g、だし汁100cc、水溶き片栗粉(片栗粉小1/2 + 水大2)

- <作り方>
- ① 豆腐は1cm角に切る。
 - ② ①にだし汁を加え加熱する。
 - ③ 豆腐を取り出しすり鉢でする。
 - ④ ②の汁に戻し、水溶き片栗粉を加え加熱し、かき混ぜながらとろみをつける。

Q. 料理が苦手だけど…

A. 離乳食のはじめは、
 やわらかく煮た食材をすりつぶす
 だけです。やわらかく煮えれば
 大人の食事からとり分けて
 つぶせば大丈夫。
 気負わずに
 作ってみませんか？

Q. 味付けは？

A. まだ味付けは
 必要ありません。大人の食事から
 取り分けるときは、味付け前に
 取り分けましょう。

**Q. 離乳食前から果汁をあげたり、
 スプーンの練習をしなくていいの？**

A. 味やスプーンに慣らすのは、
 離乳食を
 始めてからで十分です。
 果汁など味があるものを
 早く覚えてしまうと味の無い
 白湯やお茶を飲まなくなることも
 ありますので、
 今はお勧めしていません。

離乳食Q&A

あまり心配しすぎずに、離乳食をすすめていきましょう！

Q. ベビーフードはいいの？

A. ベビーフードは月齢に
 合わせた形態、
 味付けで作られています。
 利用は問題ないですが、
 家庭料理とちがいで
 味も固さも画一的に
 なりやすいので
 上手に利用しましょう。
 (※P9参照)

Q. 食物アレルギーが心配…

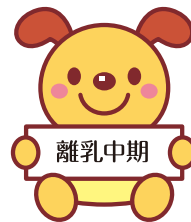
A. 食物アレルギーの発症を
 心配して離乳食の開始を遅らせる
 必要はありません。
 離乳食は5~6か月頃から1さじずつ
 様子を見ながら始めましょう。
 ただし、食物アレルギーが疑われる
 症状がみられたときは、自己判断せず、
 必ず医師に相談しましょう。

Q. 食器類の消毒は必要？

A. きれいに洗ってあれば、
 消毒は不要です。
 しかし、調理器具に汚れが残って
 いると細菌が繁殖しやすいので、
 調理器具の洗浄は
 しっかりしましょう。
 手洗いと十分な加熱調理を
 心がけてください。

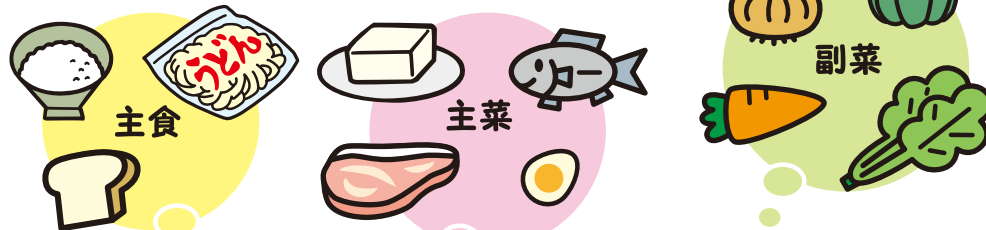
7~8か月頃

*舌と上あごでつぶして食べることができるようになります。
 *食べさせ方は、赤ちゃん用スプーンを下唇にのせ、上唇がとじるのを
 待ちます。



離乳食のすすめ方

~ 主食・主菜・副菜のそろったメニューを考えましょう。~



主食になるもの
 (7→6倍がゆ、
 パンがゆ、
 うどんなど)

主菜 (おかず)
 になるもの

- 白身魚→鮭、まぐろ、かつお
- 豆腐→ひきわり納豆
- 卵黄→全卵
- 鶏ささみ→皮なし鶏むね肉→牛・豚の赤身肉
- プレーンヨーグルト

副菜 (野菜) になるもの
 (色の濃い野菜も
 入れましょう)

●赤ちゃんもお母さんも主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材を食べましょう。

スケジュール例

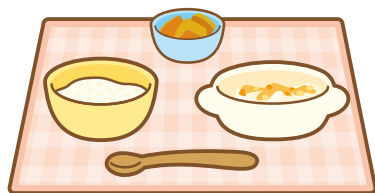
朝の光で目覚め、1日2回離乳食をあげましょう。



ポイント

- ☆お母さんが指でつまんで簡単につぶせるくらいのやわらかさが
 赤ちゃんが舌でつぶせるやわらかさです。
- ☆離乳食がすすみ、食べられるものが増えますが、食後の授乳は
 まだ必要な時期です。
- ☆しょうゆ・みそなど数滴から使えます。少しとろみをつけると
 飲み込みやすくなります。

7～8か月頃のこんだて例



おかゆ(7倍→6倍がゆ)

<材 料> 子ども茶碗1/2杯
(50～80g)

<割 合>米1：水7

かぼちゃのマッシュ



<材 料>

かぼちゃ 20g、かつおだし 大さじ1強

<作り方>

- ① かぼちゃは皮を取り、2cm程の角切りにする。
- ② 耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②にかつおだしを入れラップをして電子レンジで約30秒加熱する。
- ④ 食べるときは少しつぶしながらあげる。

作り方動画



豆腐の野菜ソースかけ

<材 料>

きぬ豆腐 30g
じゃがいも
にんじん
キャベツ
玉ねぎ } 15g
野菜スープ 大さじ1
水溶性片栗粉 少々



<作り方>

野菜ソース

- ① 基本のスープ▶(※P3 参照)からやわらかく煮た野菜を取りだし、2～3mm位の大きさに刻む。
- ② 鍋に入れて野菜スープを加えてさっと煮る。
- ③ 最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。

だしで煮た豆腐に野菜ソースをかける

他の食材
にかけてみても
おいしく食べら
れます♪



Q&A動画

7～8か月頃の離乳食のすすめ方に関するよくある質問についての動画です

大人の食事から

◆大人の食事から、離乳食の主食・主菜・副菜をそろえることができます

離乳食

大人の夕食

メニュー

ごはん
野菜入りみそ汁
刺身
肉じゃが
ほうれん草のごま和え



赤ちゃん用に
アレンジ!

大人の刺身とみそ汁から作る お魚入り味噌汁

- ① 味噌汁から大さじ1の野菜を取り出し、2～3mmに細かく切る。
- ② 刺身をレンジで10秒加熱し、フォークでほぐす。
- ③ ①と②を簡単だし▶(※P3 参照)と共に火にかけ、柔らかく煮て出来上がり。お好みで水溶性片栗粉でとろみをつける。

ポイント

☆汁物や煮物は、取り分けに便利です。

☆赤ちゃんの食べやすい大きさにした後は、小鍋やレンジで加熱します。

☆片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。

簡単レシピ

ツナ缶入りマッシュポテト

<材 料> じゃがいも 20g、ツナ水煮缶 5g

<作り方>

- ① じゃがいもは柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ツナの水分を切り、身をほぐす。
- ③ 鍋に①と②を入れ、水20ccを加え弱火で火を通しながらよく混ぜ合わせる。

納豆のだし煮

<材 料> 納豆 小さじ1、だし汁 小さじ2▶(※P3 参照)

<作り方>

- ① 納豆を細かく刻む。
- ② ①にだし汁を加えラップをして、電子レンジで30～40秒加熱して混ぜる。

ベビーフードを上手に利用しよう

ベビーフードを利用するときはこんなことに気をつけましょう！

- 子どもの月齢にあったものを選び、与える前には大人が一口食べて確認しましょう。
- 離乳食を手作りする際の参考にしましょう。(食材の大きさ、固さ、とろみ、味つけなど)
- 離乳食が進み2回食になったら主食・主菜・副菜がそろうように選びましょう。料理名や原材料を確認して、1回分の食事として使う場合は、野菜やたんぱく質の入ったおかずを選びましょう。
- 開封後はすぐにあげるようにして、残ったものはあげないようにしましょう。

献立に変化をつけたいとき

子どもの月齢にあったものをえらびましょう。



調理の難しいものを食べさせたいとき

例えばレバーは？

レバーのびん詰め
で代用しましょう。



献立の不足を補いたいとき

主食、主菜、副菜などの代わりになるものを利用しましょう。



こんなときに
ベビーフードがおすすめ!!

外出や旅行のとき、
ベビーフードを
持っていこう！



時間が無いとき、
作れないときに
ベビーフードを
利用しよう！



いろいろな種類を組み合わせよう。

9～11か月頃

- * 歯ぐきでつぶして食べられるようになります。
- * 手づかみ食べが始まるころです。自分で食べものをさわったりつかんだりして、いろいろな感覚を楽しめます。



離乳食のすすめ方

～ 主食・主菜・副菜のそろったメニューを

家族と一緒に食べましょう。～

- 離乳食は1日2回から3回に増やします。
- 離乳食が進むと食後の授乳やミルクの量が減ってきます。育児用ミルクは1日2回程度になります。
- いろいろな調味料で3回の離乳食に変化をつけましょう。
- 家族一緒に食卓でごはんを「食べる楽しみ」を伝えてあげましょう。

スケジュール例



ポイント

- ☆ 朝は早く起こし、離乳食は決めた時間に与えるなど、生活リズムをつけましょう。
- ☆ 3回目の離乳食は、夜遅くならないようにしましょう。
- ☆ 授乳のタイミングによって、離乳食を食べる量に影響するので、時間に気をつけましょう。
- ☆ 手でつかめるものもあげましょう。
- ☆ コップで飲む練習をしましょう。
- ☆ よく噛んでいるか見てあげましょう。

9～11か月頃のこんだて例

1食分の目安です

献立名	材料	分量	目安量
おかゆ	5倍がゆ	90g	子ども茶碗 軽<1杯
ミートボールと キャベツの スープ煮	牛豚合びき肉 玉ねぎ パン粉 塩	10g 5g 1g 1/4 つまみ	小さい ミートボール 3～4 個
	キャベツ ケチャップ	20g 小さじ 1/2	1/2 枚
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 玉ねぎ	10g 5g 3g	大さじ 山盛り1杯
	ノンオイル ツナ缶	3g	
	マヨネーズ	1g	

作り方

ミートボールと キャベツのスープ煮

- ① 野菜スープの玉ねぎを取り出しみじん切りにする。
- ② ひき肉に塩を加えて練り、①とパン粉を加えて混ぜ、4～5個にわけ、丸める。
- ③ キャベツを5mm各に切り、野菜を煮た汁にもどして煮立る
- ④ ②を入れ、火がとおったら、ケチャップで味付けする。

ポテトサラダ

- ① 基本のスープからじゃがいも、にんじん、玉ねぎを取り出し、5mm角に切る。
- ② ツナ缶とマヨネーズを加えて混ぜて、電子レンジで20秒加熱する。
基本のスープ▶(※P3 参照)



簡単レシピ

ほうれん草の白和え

<材 料> 絹豆腐40g、ほうれん草20g、しょうゆ2滴、砂糖ひとつまみ

<作り方>

- ① 豆腐は2cm角に切り茹で、すり鉢ですりつぶす。
- ② ほうれん草を柔らかく茹で、水に浸しあくを抜き絞る。
- ③ ほうれん草は5mmの長さに切る。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、砂糖・しょうゆで味をつける。



肉じゃが

たくさん煮て大人の食事にも役立てましょう！！

<材 料>

じゃがいも10g、にんじん10g、玉ねぎ10g、豚赤身ひき肉15g
砂糖 1g、しょうゆ 1ml (2滴位)、油 少量、水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1/4、水 小さじ1)

<作り方>

- ① 油で野菜とひき肉をさっと炒めてひたひたの水を入れて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら赤ちゃん用に取り出す。
- ③ 砂糖、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(残った大人用の肉じゃがの材料はお好みの味付けでお召し上がりください)



手づかみ食べ

◆手でつかんで食べやすい大きさ、スティック状のものなどを取り入れていきましょう！

- ★スティック状のゆで野菜
- ★パンケーキや、おやき風をつかみやすくカットして
- ★基本のスープ(※P3参照)などの大きめに切った具



手づかみ食いで、
食べる意欲を育てましょう

次のページ Let's 手づかみ!



Let's 手づかみ!

空腹 たっぷり遊ぶ 規則正しい生活

「食べよう!」とする気持ちを大切にしましょう!!
「食べさせる」ものではなく、子ども自身が「食べる」ものです。

手

「さわる」「つかむ」で、固さ、やわらかさ、温度などを確かめてちょうど良い力加減を覚えます。



テレビは消す



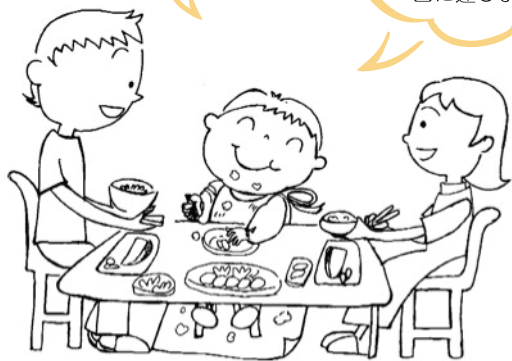
おもちゃは片づける

目

食べ物の大きさ、色、形を見えています。

口

「指しゃぶり」「おもちゃをなめる」動作の経験を生かして、食べ物を口に運びます。



*一口を多めにスプーンにのせてあげましょう。(あまり少ないとカミカミの練習になりません)

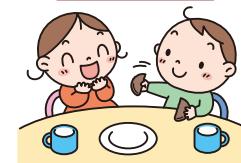
*盛り付けは少量に
こぼした時のためにも、特に汁物は少量にしましょう。

*エプロンをつけましょう
汚してもよい服装で食べさせましょう。

*掃除をしやすい工夫
床に敷物(新聞紙やレジャーシートなど)を敷きましょう。

12~18か月

離乳完了期

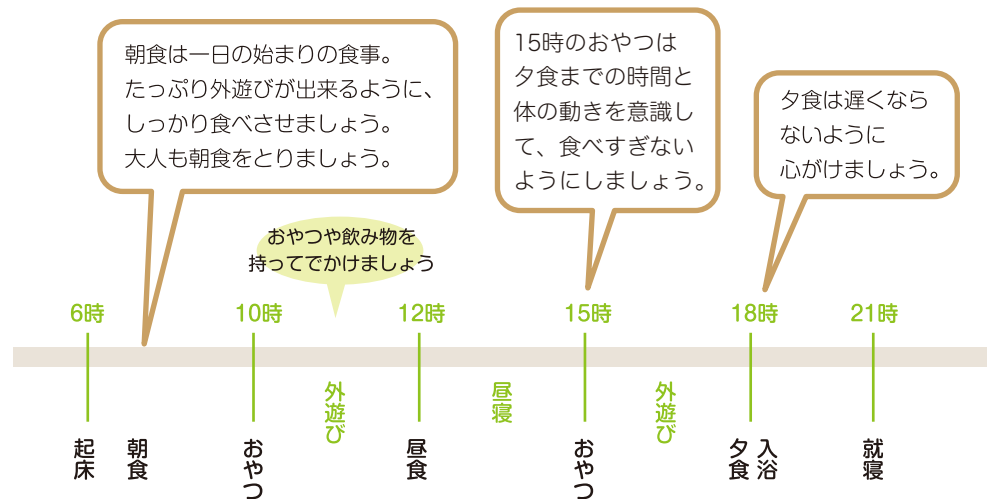


- *1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えていきます。
- *手づかみ食べができるようになります。
- *前歯で食べ物をかじりとり、ひとくち量を覚えていきます。
- *大人の食事とすべて一緒にするのはまだ早いです。噛む力や消化吸収能力は3歳くらいまで発達します。

幼児食のすすめ方

~生活リズムをととのえましょう。

早寝! 早起き! 朝ごはん!~



スケジュール例



ポイント

- ☆思いきり遊ばせて、食欲がわくようにしましょう。
- ☆1日3食、しっかり食べられるようにしましょう。
- ☆1日1~2回、食事の一部としておやつをあげましょう。

1歳頃からのこんだて例

1食分の目安です

献立名	材料	分量	目安量
おかゆ	3倍がゆ→軟飯	80g	子ども茶碗 軽<1杯
カレー	豚もも肉薄切 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 片栗粉 カレー粉 塩 スープ	5g 30g 15g 15g 少々 0.2g 1/2つまみ 50ml	カップ1杯 程度
お浸し	ほうれん草 割り出ししょうゆ	15g 1.5g	大さじ1
マカロニ きな粉和え	マカロニ きな粉 砂糖	5g 2g 0.5g	大さじ1

作り方

カレー

- ① にんじんは皮をむき小さめの薄い、いちょう切り。玉ねぎもにんじんと同じ位の大きさに切る。じゃがいもの皮をむき、少し大きめのいちょう切り。肉は細かく切る。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、あくを取りながら、やわらかくなるまで煮る。
- ③ カレー粉・塩・水溶性片栗粉を加え弱火でかき混ぜながらしっかり火をとおり出来上がり。



お浸し

- ① ほうれん草を沸騰した湯に入れやわらかく茹でる。水にとり、あくをぬいてよくしぼる。
- ② 1cm幅の縦、横、斜めに切る。割り出ししょうゆをかける。

割り出ししょうゆ

- ① しょうゆ1：だし汁3で割ったものにかかるく沸騰させます。冷蔵庫で3日程度保存できます。



マカロニきな粉和え

- ① マカロニを表示時間の2倍の時間、ゆっくりと茹でます。
- ② きな粉、砂糖を混ぜておき、茹でたのマカロニを和えます。



簡単レシピ

豆腐の五目煮

うす味に作って、大人用は後から調味料をたします。

<材料> 大人 4人分

絹豆腐 1丁 (300g)、豚赤身ひき肉 80g、玉ねぎ 100g、にんじん 50g、
簡単だし汁100g▶(※P3 参照)

A {しょうゆ小1・砂糖小1/3、水溶性片栗粉 (片栗粉小2 + 水大2)}

B 大人用にたす調味料 {しょうゆ小2・砂糖小2/3・酒大1}

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐は1cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (600w 3分位)で加熱し水を捨てる。
- ② 玉ねぎ・にんじんは薄いいちょう切り。
- ③ 鍋に②の野菜・肉を入れ簡単だしを入れ、かき混ぜてから沸騰後、弱火で蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ **調味料A**のしょうゆ・砂糖を入れ、水溶性片栗粉を加え、かき混ぜながら火を通しとろみをつける。
- ⑤ 子ども用出来上がり！ 1食 80gを取り分ける。
- ⑥ **調味料B**を加え大人用に味をととのえる。

ささみの甘酢いため

<材料>

ささみ15g、油 小1/4

A { トマトケチャップ小1/2・砂糖ひとつまみ・しょうゆ小1/2・酢小1/2 }

B 水溶性片栗粉 { 片栗粉小1/3 + 水大1 }

<作り方>

- ① ささみは薄いきりし、耐熱容器に入れ、水小さじ1をふりかけ電子レンジで20秒位身が白くなるまで加熱する。
- ② 包丁で5~6mmに切り、さらにフォークで食べやすくほぐす。
- ③ 鍋に②と**A**を合わせてあたため、**B**を入れ加熱しかき混ぜながらとろみをつける。

幼児期の楽しい食事

- ◆離乳食を卒業すると、いよいよ「幼児食」。
- ◆栄養のバランスに気をつけた食事にしましょう。

主 菜



タンパク質
主な食品は、肉・魚・卵・大豆製品。
とろみをつけたり、他の食材に混ぜると食べやすくなります。

主 食



炭水化物
主な食品は、ご飯・パン・麺類。
白いご飯を食べられるようにしましょう。

副 菜



ビタミン・ミネラル
主な食品は野菜。
煮たり茹でたりするほうが食べやすくなります。

食べる量の目安

- ◆主食・主菜・副菜はそれぞれ大人の1/2程度です。
- ◆果物も1/2程度（大人の1日の食事はおよそ2,200kcalとして）

ポイント

- ★まだ十分に噛むことができないので、繊維のかたい葉物や肉類などは少なめにするか軟らかくなるまで煮込むなどしてあげましょう。
- ★薄味にしましょう。
- ★牛乳を飲むのは1歳になってからにします。

🌸 おやつは食事のひとつ 🌸

🌸 時間を決めましょう。（1～2回/1日）

おやつは与える時間と量を決めて。

🌸 3回の食事できれいなものをおやつとして補いましょう。

おにぎり+麦茶、ふかしいも+牛乳、乳製品+果物など、食事の素材をプラスします。

おすすめ
おやつ例



🌸 お菓子や甘い飲み物（ジュース類、乳酸菌飲料）などはなるべく控えるようにしましょう。

避けたい
おやつ



糖分や塩分の
多いもの

コラム：お母さんに知ってほしい 女性のがんについて

女性に最も多いがん 乳がん

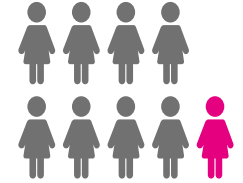
9人に1人! (2019年データに基づく)

乳がんの罹患率は世界的にも、日本においても増加傾向にあります。(新たに約9万7千人、女性の9人に1人が乳がんと診断されています。*) 30歳代後半から死亡率が増えはじめます。乳がんの大きさが2cm以下の**早期がん**であれば、適切な治療により、**良好な経過が期待できます。**

早期発見をすることが大切です! 乳房のしこりや乳頭からの分泌物など異常を感じたら専門医に相談しましょう。

出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

人ごとではない

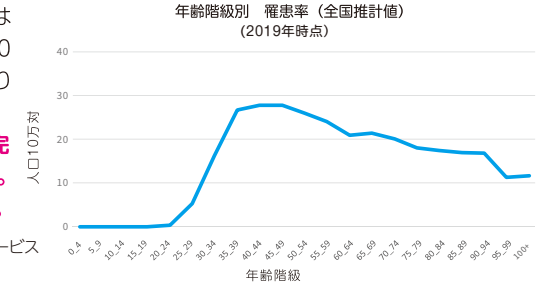


早期に発見すれば完治につながる 子宮頸がん

子宮頸がんの発症のピークは40代ですが、近年は20～30代の若年層で増加傾向にあります。

早期に発見し治療すれば、完治の可能性も高いがんです。ぜひがん検診を受けましょう。

出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)



横浜市のがん検診はとてもお得に受けられます

乳がん検診

対象者：市内在住の40歳以上の女性、2年度に1回

内 容	費 用
視触診+マンモグラフィ検査	1,370円 (※約9,000円)
マンモグラフィ検査のみ	680円

どちらか選択制

子宮頸がん検診

対象者：市内在住の20歳以上の女性、2年度に1回

内 容	費 用
子宮頸部の細胞診	1,360円 (※約7,000円)

(※)は全額自己負担した場合の料金

がん検診問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 FAX: 663-4469
(8時30分～17時15分、日曜・祝日・年末年始を除く)