

離乳食のすすめ方 7～8ヶ月頃(モグモグ期)

上手に飲み込めるようになったら、次は舌と上あごで「つぶす」ことを覚える時期です。肉や乳製品など食べられる食材や量も増えてきます。食べる楽しさを伝えるつもりで、いろいろな味を体験させてあげましょう。

○スタート時期は？

- 口を閉じて上手に「ごくん」と飲み込んでいる。
- 1日1回もしくは2回の離乳食を喜んで食べている。
- 離乳食が目に出ると、手を伸ばすなど、食欲が増している。



○すすめ方は？

- 1日2回食にし、食事のリズムをつけていきます。
午前と午後のできるだけ毎日決まった時間に食べさせます。まだ母乳やミルクから栄養をとっているため、離乳食のあとには授乳もたっぷりと与えましょう。
- いろいろな食材を取り入れていきましょう。
この頃からたんぱく質の食材が増えてきます。つぶしたり刻んだり、とろみをつけると食べやすくなります。おかゆや野菜も、粗くつぶして、やわらかい粒々が入るようにしていきます。
- 素材そのものの味やだしの風味を生かして
少量の塩、みそ、しょうゆが使えるようになりますが、まずは素材そのものの味を伝えて、だしで風味付けをしましょう。

○かたさのめやすは？

- 指で押したらつぶれる。絹ごし豆腐くらいのかたさに。舌でつぶせるようにしてあげます。



○どんな食材ならよい？

5、6ヶ月頃まで食べていた食材に加え、以下のような食材も試せます。母乳で育てている場合は、不足しがちな鉄、ビタミンDの供給源となる魚、肉、卵等を意識して与えましょう。

- 炭水化物（スパゲティ、マカロニ、コーンフレークなど）
- ビタミン、ミネラル類（ピーマン、アスパラガス、いんげん、さやえんどう、ぶどうみかん、焼きのりなど）
- たんぱく質（鮭、たら、ツナ缶、鶏肉、全卵、チーズ、ヨーグルトなど）牛乳は離乳食の材料として使いましょう。

○1 食の量はどれくらい？

- ・炭水化物：形状を変えたばかりの前半は 7 倍がゆ（50 g 程度）、後半は 5 倍がゆ（80 g 程度）
- ・ビタミン、ミネラル類：野菜、果物を合わせて 20～30 g 程度（加熱前の量）
- ・たんぱく質：魚、肉なら 10～15 g 程度。豆腐なら 30～40 g 程度。
卵黄なら 1/3 個～1 個程度。

○食べさせかたはどうする？

平らなスプーンを下唇におき、上唇がおりてくるのを待ちます。飲み込むのを待ってから、次の 1 さじをあげるようにしてください。自分で座れるようになったら、床や補助板に足底がつくイスに座らせます。

○「7 倍がゆ」と「5 倍がゆ」の作り方

★炊飯器で作る場合

7 倍がゆ	
精白米	1/2 合
水	630ml

5 倍がゆ	
精白米	1/2 合
水	450ml

★ご飯から作る場合

7 倍がゆ	
ご飯	60 g
水	200ml

5 倍がゆ	
ご飯	80 g
水	160ml

作り方

- ① 鍋にご飯と水を入れ、加熱前にご飯をほぐす。
- ② ふたをして、はじめは強火、煮立ったら弱火にし、10～15分蒸し煮にする。
- ③ 火を止めて、ふたをしたまま蒸らす。（10分）



7倍かゆ



5倍かゆ

