

● 離乳のすすめ方 ● 断奶的方法

生後5～6か月頃 生后5～6个月左右

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさを調整しましょう。

※本资料仅供作为宝宝断奶时的参考资料使用。请根据宝宝的食欲、成长发育情况，酌情调整食量、食物的软硬、大小程度。

月齢 月齢	離乳初期（生後5～6か月頃） 断奶初期（生后5～6个月左右）
食べ方の目安 如何进食（参考） 	<ul style="list-style-type: none"> ●生後5～6か月頃を目安に離乳食を始めましょう。首がしっかり座り、スプーンを舌で押し出すことが減り、親が食べている様子や食べ物に興味を示し始めます。 ●建议在宝宝出生后5～6个月左右开始喂食辅食。 当宝宝能够撑起脖子，用舌头推顶汤匙的情况减少时，便会开始对父母用餐的样子及食物表现出兴趣。 <p>※発達などのかかりつけ医がいる場合は、開始時期を相談しましょう。</p> ※如果您有宝宝发育过程中，经常就诊的医生，请向其咨询有关断奶开始时期的问题。 <ul style="list-style-type: none"> ●離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込むようになることが目的です。 ●目的是让宝宝习惯辅食的口感与味道，能够熟练地吞食辅食。 ●離乳食は、1日1回食べさせましょう。 ●辅食每日喂食1次为宜。
離乳食と母乳（ミルク）の 1日の回数（例） 毎日喂食婴儿辅食与母乳 （奶粉）次数（例）	〈離乳食の回数〉1回 〈婴儿辅食的次数〉1次  <ul style="list-style-type: none"> ●母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みただけ飲ませます。 ●根据喂奶的规律，按宝宝需求喂食母乳或奶粉。
固さの目安 软硬度参照	なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ状）にし、慣れてきたら粗つぶしにします。 加工至所有食材顺滑细腻的程度状（糊状）， 宝宝适应之后可适当放宽对食物颗粒大小的限制。
味付け 味道	味付けなし 无需添加味道
一回当たりの目安量 一次的参考量	①つぶしがゆ（米）から始めます。 ①从碎米粥开始喂食。 ②慣れてきたら、ゆでてすりつぶしたじゃがいもやにんじんなどの野菜、そして、果物など種類を増やしていきます。 ②适应之后，可增加煮熟捣碎的马铃薯、胡萝卜等蔬菜，以及水果等，逐渐增加食物的种类。 ③さらに慣れたら、ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚、中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など種類を増やします。 ③等进一步适应之后，可增加煮熟捣碎的豆腐、白肉鱼、加热至中心部熟透的蛋黄等种类。 ※新しい食品を始める時には、平らな離乳食用スプーンで1さじずつ食べさせ、様子をみながら量を増やします。 ※开始喂食新的食物时，使用扁平的婴儿辅食用勺子，一勺一勺边喂食，边注意观察婴儿的情况，逐渐增加喂食量。
口の動き 口部動作	口を閉じて、取り込みや飲み込みができるようになります。 闭嘴，能够含入及吞下食物。
食べさせ方 喂食方法	平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 将扁平的婴儿辅食用勺子放在宝宝的下唇上，等待宝宝闭合上唇。



札幌市

出典：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

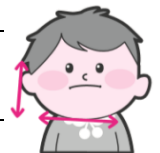
出处：2019年3月 厚生劳动省《哺乳、断乳支援指南》

生後7～8か月頃 生后7～8个月左右

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※本资料仅供作为宝宝断奶时的参考资料使用。请根据宝宝的食欲、成长发育情况，酌情调整食量、食物的软硬、大小程度。

月齢 月齢	離乳中期（生後7～8か月頃） 断奶中期（生后7～8个月左右）		
食べ方の目安 如何进食（参考）	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日2回食に進め、食事のリズムをつけていきましょう。 ● 毎日喂食2次，让宝宝养成良好的进餐规律。 ● 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ましょう。 ● 为了让宝宝增加各种味觉与口感，可以逐渐增加食物的种类。 ● 離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、主食(穀類)+副菜(野菜)や果物+主菜(たんぱく質性食品)を組み合わせた食事にしましょう。 ● 当宝宝适应了辅食，进入每日可以进食2次左右的时期后，请将辅食搭配成包含主食(谷物)+副菜(蔬菜)或水果+主菜的菜单(蛋白质)。 ● 家族の食事から味付けする前のものを取り分けたり、うす味のものを取り入れたりして、複数の食品やいろいろな調理方法を組み合わせましょう。 ● 从还未调味的大人的饮食中提前分出，或选择口味清淡的食物，尽量将多种食品及烹饪方法组合搭配到一起。 		
離乳食と母乳（ミルク）の 1日の回数（例） 毎日喂食婴儿辅食与母乳（奶粉）次数（例）	〈離乳食の回数〉2回 〈婴儿辅食的次数〉2次	 <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ● 喂食过婴儿辅食之后，再喂食母乳或奶粉。 ● 離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って、母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日3回程度飲ませます。 ● 根据喂奶的规律（无需和喂食辅食的时间间隔保持一致），按宝宝需求喂食母乳如果喂食奶粉的话，每日3次左右为宜。 	
固さの目安 软硬度参照	舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい） 用舌头便可以顶碎的硬度（豆腐状）， 飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。 为了便于吞咽，请注意增加辅食的粘稠度。		
味付け 味道	離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。 根据宝宝断奶的程度，使用砂糖、食盐、酱油等调味料时，切记保持食材原有的风味，口味清淡。		
一回当たりの目安量 一次的参考量	穀類 谷物	全がゆ 50～80g 稀粥 50～80克	
	野菜・果物 蔬菜、水果	野菜・果物 20～30g 蔬菜、水果 20～30克	
	海藻 海藻	【開始】海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう 【开始】海藻 根据断奶的情况摄取	
	任意 一種 いすれかを1品	魚 魚	魚 10～15g 魚 10～15克
		肉 肉	【開始】肉 10～15g 【开始】肉 10～15克
		豆腐 豆腐	豆腐 30～40g 豆腐 30～40克
		卵 鸡蛋	【開始】卵黄(固ゆで)1個～全卵 1/3個 【开始】蛋黄(煮熟)1個～全蛋的 1/3个
		乳製品 乳制品	【開始】乳製品 50～70g 【开始】 乳制品 50～70克
油 油	【開始】油 少量 【开始】 油 少量		
歯の生え方の目安 牙齿生长情况参考	乳歯が生え始めます。 开始长出乳牙。		
口の動き 口部動作	舌と上あごで上下につぶして食べるようになります。 能够使用舌头与上颚上下压碎吃。		
食べさせ方 喂食方法	平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 将扁平的婴儿辅食用勺子放在宝宝的下唇上，等待宝宝闭合上唇。		



生後9～11 か月頃 生后9～11 个月左右

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※本资料仅供作为宝宝断奶时的参考资料使用。请根据宝宝的食欲、成长发育情况，酌情调整食量、食物的软硬、大小程度。

月齢 月齢	離乳後期（生后9～11 か月頃） 断奶后期（生后9～11 个月左右）		
食べ方の目安 如何进食（参考）	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ● 让宝宝养成良好的进餐规律，每日喂食3次。 ● 食欲に応じて、量を増やしていきましょう。 ● 根据宝宝的食欲，逐渐增加喂食量。 ● 食べ物に手を伸ばすようになり、手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。 ● 宝宝开始用手抓食物进食。希望您能够积极配合。 ● 家族等と食卓を囲み、共食（一緒に食べることを通して食の楽しい体験を増やしましょう。 ● 通过让宝宝与家人共同用餐，让宝宝多多体验用餐的乐趣。 		
離乳食と母乳（ミルク）の 1日の回数（例） 毎日喂食婴儿辅食与母乳（奶粉）次数（例）	〈離乳食の回数〉3回 〈婴儿辅食的次数〉3次	 <ul style="list-style-type: none"> ● 3回食に慣れてきたら、大人と同じ食事時間にします。 ● 适应了每日3餐之后，让宝宝开始与大人在同一时间进餐。 ● 離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ● 喂食过婴儿辅食之后，再喂食母乳或奶粉。 ● 離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日2回程度飲ませます。 ● 根据喂奶的规律（无需和喂食辅食的时间间隔保持一致），按宝宝需求喂食母乳。如果喂食奶粉的话，每日2次左右为宜。 	
固さの目安 软硬度参照	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい） 用牙龈便可顶碎的硬度（香蕉状）		
味付け 味道	離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。 根据宝宝断奶的程度，使用砂糖、食盐、酱油等调味料时，切记保持食材原有的风味，口味清淡。		
一次的参考量 一回当たりの目安量	穀類 谷物	全がゆ 90g～軟飯 80g 稀粥 90～软饭 80克	
	野菜・果物 蔬菜、水果	野菜・果物 30～40g 蔬菜、水果 30～40克	
	海藻 海藻	海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう 海藻 根据断奶的情况摄取	
	任意一種 いずれかを1品	魚 魚	魚 15g 魚 15克
		肉 肉	肉 15g 肉 15克
		豆腐 豆腐	豆腐 45g 豆腐 45克
		卵 鸡蛋	全卵 1/2個 全蛋的 1/2个
乳製品 乳制品		乳製品 80g 乳制品 80克	
油 油	油 少量 油 少量		
歯の生え方の目安 牙齿生长情况参考	1歳前後で前歯が8本程度生えそろういます。 1岁左右会长出8颗左右的前齿。		
口の動き 口部動作	歯ぐきでつぶすことができるようになります。 能够用牙龈磨碎食物。		
食べさせ方 喂食方法	丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 将有弧度的婴儿辅食用勺子放在宝宝的下唇上，等待宝宝闭合上唇。		



生後 12～18 か月頃 生后 12～18 个月左右

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※本资料仅供作为宝宝断奶时的参考资料使用。请根据宝宝的食欲、成长发育情况，酌情调整食量、食物的软硬、大小程度。

月齢 月齢	離乳完了期（生後 12～18 か月頃） 断奶结束期（生后 12～18 个月左右）		
食べ方の目安 如何进食（参考） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ● 让宝宝养成每日3餐的进餐规律，以及良好的生活规律。 ● 食べ物から大部分の栄養をとるようになります。 ● 通过食物摄取大部分的营养。 ● 手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をします。食べこぼしながら、一口の量を覚えます。やがて食器やスプーンを使って自分で食べる準備を始めます。 ● 用手抓着进食，练习用门牙撕咬。虽然食物会掉的到处都是，但是会慢慢地掌握一口口的量。至此阶段，请您开始为宝宝使用餐具与勺子自己进食做准备。 ● 手づかみ食などにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。 ● 通过让宝宝用手抓食物进食，增加宝宝自己进食的乐趣。 		
離乳食と母乳（ミルク）の 1日の回数（例） 毎日喂食婴儿辅食与母乳 （奶粉）次数（例）	<p>〈離乳食の回数〉3回+間食（1～2回） 〈婴儿辅食的次数〉3次+加餐（1～2次）</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 母乳またはミルクは、一人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませます。 <p>根据宝宝断奶程度的不同，补充母乳或奶粉。</p>		
固さの目安 软硬度参照	<p>歯ぐきでかめる固さ（肉だんごぐらい） 用牙龈能够咀嚼的硬度（肉丸状）</p>		
味付け 味道	<p>離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう 根据宝宝断奶的程度，使用砂糖、食盐、酱油等调味料时，切记保持食材原有的风味，口味清淡。</p>		
一 回 当 た り の 目 安 量 参 考 量	穀類 谷物	軟飯 90～ご飯 80g 软饭 90克～米饭 80克	
	野菜・果物 蔬菜、水果	野菜・果物 40～50g 蔬菜、水果 40～50克	
	海藻 海藻	海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう 海藻 根据断奶的情况摄取	
	い ず れ か を 1 品	魚 魚	魚 15～20g 鱼 15～20克
		肉 肉	肉 15～20g 肉 15～20克
		豆腐 豆腐	豆腐 50～55g 豆腐 50～55克
		卵 鸡蛋	全卵 1/2～2/3個 全蛋的 1/2～2/3个
		乳製品 乳制品	乳製品 100g 乳制品 100克
油 油	油 少量 油 少量		
歯の生え方の目安 牙齿生长情况参考	<p>1歳前後で前歯が8本程度生えそろいます。離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始めます。 1岁左右会长出8颗左右的前齿。断奶期的后半期开始长出后齿。</p>		
口の動き 口部动作	<p>歯を使うようになります。形のある食べ物をかみつぶせるようになります。 能够使用牙齿，将有形状的食物咬碎。</p>		

食品の種類
食品的种类

- 野菜 緑黄色野菜(にんじんやほうれん草など)も取り入れましょう。
- 蔬菜 注意摄取黄绿色蔬菜(胡萝卜与菠菜等)。
- 魚介類 魚は白身から赤身魚、青皮魚へとすすめていきましょう。
- 鱼贝类 建议由白肉鱼开始逐步增加红肉鱼、青皮鱼。
- 肉 脂肪の少ない鶏肉から始め、その後は豚肉や牛肉も脂肪の少ない部位から使えます。
- 肉类 由脂肪少的鸡肉开始，之后逐步使用猪肉与牛肉脂肪少的部位。
- 豆 豆腐から始め、離乳が進むにつれ、食べやすく、調理した豆類を取り入れましょう。
- 豆类 由豆腐开始，根据断奶的状况，将豆类烹制成宝宝易食的食品喂食。
- 卵 中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄から始め、全卵にすすめましょう。
- 鸡蛋 由中心部也已熟透的蛋黄开始，逐步到全蛋。
- 乳製品 カッテージチーズなどの塩分、脂肪の少ないチーズや少量のプロセスチーズをおかゆやシチューに入れて加熱して食べさせましょう。プレーンヨーグルトも使えます。牛乳は加熱して料理に使用できますが、直接飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。
- 乳制品 将茅屋奶酪等含盐分、脂肪较少的奶酪或少量的加工奶酪放入粥或西式焖菜中加热后喂食。还可以使用纯酸奶。牛奶可以加热后用于烹饪，但直接喂牛奶需要在宝宝满1岁后方可。



食べさせてはいけないもの
禁忌食品

- ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ入り飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。
- 为了预防宝宝患上肉毒杆菌症，在未满1岁之前，切勿喂食蜂蜜、使用蜂蜜烹制的料理，以及含蜂蜜的饮料、点心等食品。

食物アレルギー
食物过敏

- 食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵などの特定の食べ物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことがわかりました。生後5～6か月頃から離乳食を始め、月齢に応じた適切な食品を食べさせましょう。
- 由于担心诱发食物过敏，而推迟断奶以及喂食鸡蛋等特定食物的开始时期，并不会起到预防食物过敏效果。因此建议您自宝宝出生后5～6个月左右由婴儿辅食开始，选择适合月龄的食品喂食宝宝。
- 食物アレルギーが疑われる、または、すでに発症している場合は、自己判断で対応せず医師の指示を受けましょう。
- 如果怀疑可能诱发了食物过敏，或者已经发病的话，切勿凭个人判断处理，请立即到医院就医。

ビタミンD不足の予防
预防维生素D不足

- 完全母乳栄養の赤ちゃんが、日光に当たる機会が少ない場合に、ビタミンD不足から「くる病」になることがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の形成に重要です。不足しないよう魚や卵などを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。また、ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されます。
- 完全依靠母乳喂养的宝宝，如果日照不足的话，会出现由于维生素D不足而引发佝偻病。
- 维生素D能够促进钙质的吸收，对骨骼的发育非常重要。您可以根据宝宝的月龄在婴儿辅食中适当增加鱼类、鸡蛋等食品。此外，在日光下皮肤也能合成维生素D。

鉄不足の予防
预防缺铁

- 完全母乳栄養の赤ちゃんは鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を使用したり、調理用を使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用する等工夫をしましょう。
- 完全依靠母乳喂养的宝宝，很容易出现缺铁的现象，因此根据宝宝的月龄需要适当的喂食使用红肉鱼、肉类、少量的肝脏、菠菜等颜色较深的叶菜类蔬菜烹制的辅食，还可用育儿奶粉代替日常烹饪用的牛奶和乳制品。

フォローアップミルク
配方奶粉

- フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代わりではないため、離乳が順調にすすんでいる場合には、母乳または育児用ミルクを継続してかまいません。離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など、医師に相談した上で、必要に応じて使用しましょう。
- 由于配方奶粉不能代替母乳与育儿用奶粉，因此，如果断奶进展顺利的话，可以继续喂食母乳以及育儿用奶粉。如果断奶进展不顺，且具有缺铁风险情况的话，请在咨询医生等的意见之后，根据需要使用。

ベビーフード 婴儿食品

- 離乳の進行状況に応じて適切に利用することができます。
- 根据断奶的情况可适当地选择婴儿食品。
- ・ 月齢や固さにあったものを選び、子どもに食べさせる前には一口食べてみて確認をしましょう。
- ・ 根据月齢与软硬度，选择合适的食品，在喂食之前先由大人试食，之后再喂食。
- ・ 大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を作る際の参考になります。
- ・ 制作婴儿辅食时，注意大小、软硬度、粘稠度、味道等方面。
- ・ 外出や旅行、時間のない時、一品増やす、メニューに変化をつけるときなど用途にあわせて上手に利用しましょう。
- ・ 外出、旅游、没有充裕时间时，可用婴儿食品给宝宝加菜，另外增加食谱花样时也可灵活使用。
- ・ 2 回食にすすんだら、品名や原材料を確認して「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせるよう工夫しましょう。
- ・ 进入 2 次进餐阶段后，请确认好食品名称与原材料，尽量搭配成包含“主食”、“副菜”、“主菜”的组合。
- ・ 開封後の保存には注意！食べ残しや作り置きは食べさせないようにしましょう。
- ・ 婴儿食品开封后，应注意保存！剩饭与做好放置过久的食品，切勿喂食宝宝。



食中毒の予防 预防食物中毒

- ・ 離乳食は、食材の加熱後につぶす、きざむ等の工程も多いため、作る前や食事の前には、しっかり手を洗いましょう。
- 由于婴儿辅食在加热食材后还需要进行捣碎、切碎等工序，因此请在烹饪之前以及喂食前，认真洗手。
- ・ 土付き野菜は、しっかり水洗いしてから使いましょう。
- 带土的蔬菜请用水彻底洗净之后再行使用。
- ・ 調理器具や食器はていねいに洗い、清潔に保ちましょう。
- 请认真彻底的清洗厨房用具及餐具，使其保持清洁。
- ・ 離乳食の魚、肉、卵だけでなく、豆腐なども中までしっかり加熱しましょう。
- 除婴儿辅食中使用的鱼类、肉类、鸡蛋外，豆腐等食材也一定要彻底加热处理后方可使用。
- ・ 作ったらなるべく早く与え、食べ残しは食べさせないようにしましょう。
- 烹制好后，请尽早喂食，切勿让宝宝食用剩饭。



SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-23-154
R5-2-95

