

1歳からのごはん

(12か月～18か月頃)



三鷹市総合保健センター

目次

- 1 1歳(12か月~18か月)頃の食事
- 2 離乳の完了とは？
- 3 1歳児に必要なエネルギー・栄養素量
- 4 種類・量・形態について
- 5 おやつ(補食)について
- 6 食事がすすまない！という時は…
- 7 家族と一緒の食卓
- 8 子育て世代のママ・パパの食生活
- 9 離乳食作りに役立つサイト
- 10 困ったときは…？



- 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しょう。



7～8時



11～12時



15時



18時



空腹になるまでは約3～4時間かかります。食事と食事、食事とおやつ（補食）の間をしっかりとあげると、お腹がすくという「空腹のリズム」ができ、生活リズムも整っていきます。

完食しないと心配になりますが、「今食べないとお腹がすく」という経験の積み重ねが、食事の時間にしっかりと食べる習慣につながっていきます。

- 自分で食べる楽しさを体験させることも大切です。

「手づかみ食べ」ができるメニューを取り入れていきましょう。

手づかみ食べは、目と手と口の協調運動です。食事に手を出すようになったら、「自分で食べたい」という欲求が出てきたという成長の証です。

手首の返しや、力加減等を学ぶことができ、それがやがて、スプーンを使って食べる動作につながっていきます。

自分で触って
みたいな♪
食べてみたいな♪

～手づかみを応援するために～

手で食べ物を触ることで固さや触感を体験することができます。たとえ口まで運べなくても手づかみをすることは大切です。

はじめからうまくはいかないので、そっと手を添えてお手伝いをしたり、汚れても大丈夫な環境づくりをしましょう。



2

離乳の完了とは？

形のある食物を歯ぐきを使って、かみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳またはミルク以外からとれるようになった状態を離乳の完了といいます。

しかし、急に大人と同じものを食べられるようになるわけではありません。食材の選び方や形態には気を配りましょう。

3

1歳児に必要なエネルギー・栄養素量

1歳児とママを比べてみると

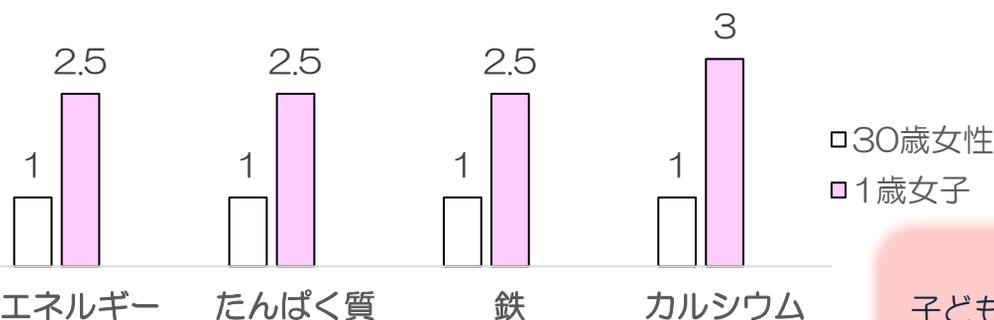
子どもの体重はママの1/5ぐらいです。
でも、成長に必要な栄養は1/5ではありません。

〈1歳女児と30歳女性のエネルギー・栄養素量の比較〉

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)
1歳 女子	体重 9kg	900	20.0	4.5	350	40	400	3.5
30歳 女性	体重 50kg	2,050	50.0	10.5	700	100	650	8.5

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

〈 体重1kg当たりのエネルギー・栄養素量の比較 〉



□ 30歳女性
□ 1歳女子

子どもの体は小さいけれど、これからどんどん大きくなるための様々な栄養素が大切になります。



どのくらい食べた方がいいの…？

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	軟飯90g～ごはん80g
	野菜・果物	40g～50g
	魚	15g～20g
	または 肉	15g～20g
	または 豆腐	50g～55g
	または 卵	全卵1/2個～2/3個
	または 乳製品	100g

- この量は、あくまでも目安です。

お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

- 母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフのカーブにそって伸びていることを確認しましょう。

母乳、育児用粉ミルク、フォローアップミルク、牛乳の
主な成分の比較

〈100mlあたりの栄養素量〉

	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
母乳※1	1.1	3.6	28	0.04
粉ミルク※2	1.6	3.6	52	0.91
フォローアップ ミルク※2	2.0	2.8	91	1.12
牛乳※2	3.3	3.8	110	0.02

※1 日本食品標準成分表2015年版（七訂）より

※2 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引きより抜粋

形態

- 形態・固さ…肉団子くらいの固さ
歯ぐきでつぶせる固さ

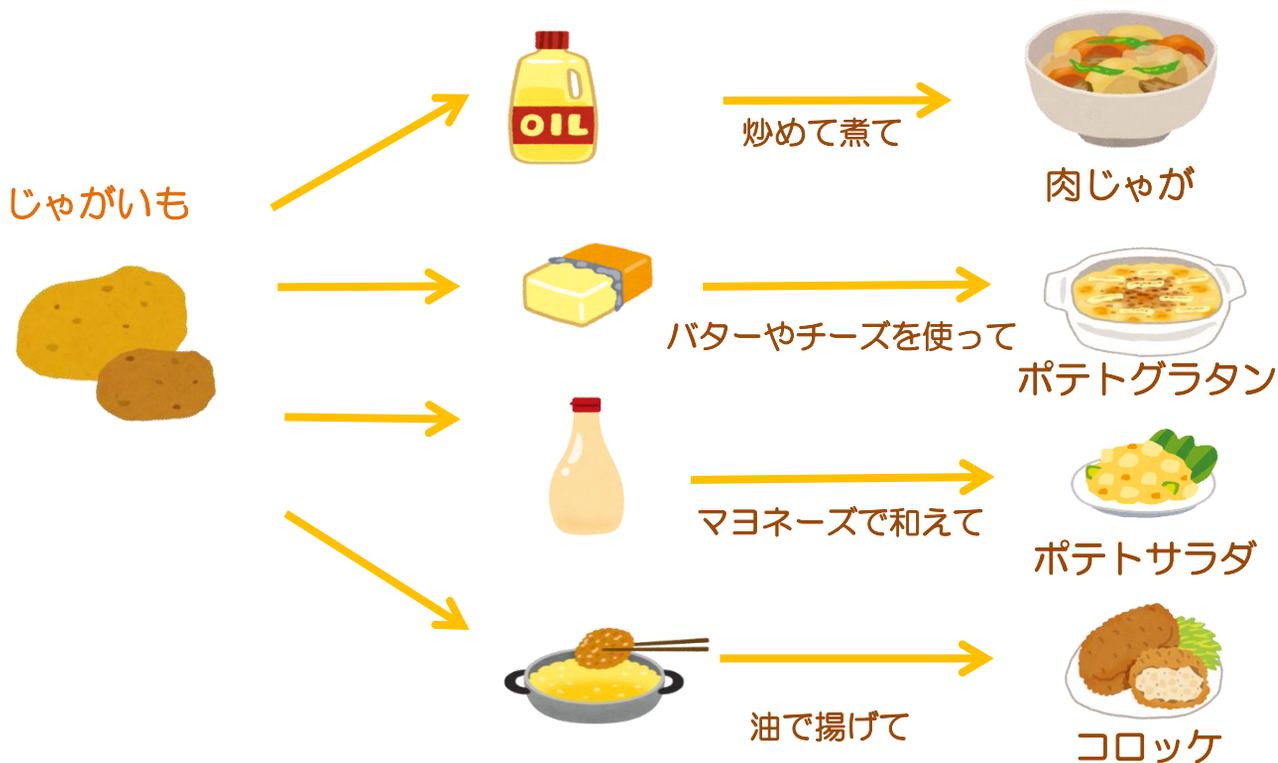


大人と同じものも少しずつ食べられるようになる時期ですが、大人ほどの咀嚼力はありません。大人と同じメニューで、少しやわらかくしてあげたり、刻んであげるなどの工夫をしてあげましょう！

調理法

- 「ゆでる、蒸す」から「炒める、揚げる」も取り入れてみましょう。油脂（有塩バター、植物油）を使うと、メニューの幅が広がり、大人と一緒に楽しめます。油脂は脂溶性ビタミンの吸収をよくして、便秘の予防にもなります。

【例えば、ゆでてつぶしたじゃがいもは・・・】



1歳（12か月～18か月）頃の1日の献立例



朝食



メニュー名・材料	1人分	作り方
フレンチトースト 食パン（8枚切り） 卵 牛乳 バター	1枚 1/2個 大さじ4 小さじ1	① 卵をとき、牛乳と混ぜてパンを浸す。 ② バターを温めたフライパンに①を入れ両面を焼き、スティック状に切る。
野菜スープ トマト キャベツ コーン だし汁 しょうゆ	20g 10g 10g 100ml 少々	① トマトは1cmの角切り、キャベツは短めの短冊切りにし、コーンはきざむ。 ② ①をだし汁で煮て、キャベツがやわらかくなったらしょうゆで味をととのえる。
季節の果物	30g	
牛乳	100ml	





昼食



メニュー名・材料	1人分	作り方
焼きうどん ゆでうどん 70g 豚肩ロース（薄切り） 20g 野菜（数種類） 50g 油 少々 しょうゆ 少々 かつお削り節 大さじ1		① ゆでうどんと野菜は、食べやすいサイズに切る。 ② 豚肉は細く切り、油を温めたフライパンで炒める。 ③ ②に野菜を加えさらに炒め、水を少し加え、やわらかくなったらうどんを入れる。 ④ しょうゆと削り節を加えて混ぜる。
さつまいもスティック さつまいも	30g	① さつまいもは洗って皮つきのままスティック状に切ってゆでる。
プレーンヨーグルト	70g	
お茶		

おやつ（補食）



材料	1人分
お野菜マフィン※	1個
牛乳	100ml
季節の果物	40g

※「お野菜マフィン」の作り方は、「作ってみましょう」をみてね！





夕食



メニュー名・材料	1人分	作り方
ご飯	80g	
みそ汁 焼き麩 ワカメ（湯通し塩蔵） だし汁 みそ	小1個 3g 80ml 3g	① 焼き麩は1cm角に切る。 ② ワカメは洗って水で戻し、細かくきざむ。 ③ だし汁に、焼き麩とワカメを入れて火を通し、みそを溶き入れる。
しゃぶしゃぶ なめらかお肉 キャベツ にんじん きゅうり ※ソース	1枚 10g 10g 10g	① 「講習会での試食メニュー」のなめらかお肉をつくる。 ② 野菜は短冊に切ってゆでる。 ③ ①②を皿に盛り、ソースをそえる。 ※ソースは「作ってみましょう」の「なめらかお肉」を参考にしてください。
かぼちゃのミルク煮 かぼちゃ 牛乳 砂糖 バター	30g 大さじ2 小さじ1/2 小さじ1/2	① かぼちゃは皮、種を取り、1.5cmの角切りにする。 ② 鍋に材料をすべて入れ、中火で水分が少なくなるまで煮る。

離乳の完了に近づくと、大部分のエネルギーと栄養素が食事とれるようになります。しかし胃が小さいので一度にたくさんの量は食べられません。

そのため、おやつ（補食）を1日1回から2回、時間と量を決めてあげましょう。
食べたことのないものは、ひとくちからにしましょう。



おやつに向くもの

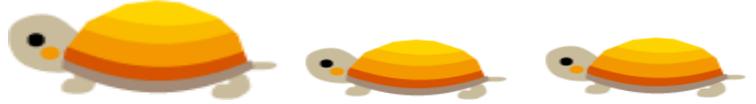
- いも類** ジャがいも、さつまいもなど
- 果物** バナナ、りんご、梨、みかんなど
- 穀類** おにぎり、サンドイッチ、シリアルなど
- 乳製品** 牛乳（1歳以降）、プレーンヨーグルト、チーズ
- 水分** 水、麦茶など

組み合わせ例



おすすめのおやつ（補食）レシピ♪

■ お好み焼き



材 料	分量	作 り 方
小麦粉	1/2カップ	① 素干しえび、しらす（半乾燥）は、包丁で刻む。 キャベツ、長ねぎは粗く刻む。 ② ボウルにAと小麦粉を混ぜ、①を加えてよく混ぜる。 ③ 油を温めたフライパンに②を好みの大きさにして 両面を焼き、中まで火を通す。 ④ お好みにソースやマヨネーズを少々そえる。
素干しえび	大さじ1	
しらす（半乾燥）	大さじ1	
キャベツ	1～2枚	
長ねぎ	5cm	
A { 卵	1個	
水	大さじ2	
油	小さじ1	
ソース・マヨネーズ	適宜	

※具材を変える（例：ゆでた野菜、チーズなど）とバリエーションが楽しめます。

※手で持てるように細長く切るのもよいです。

※小麦粉1/2カップは55gです。

■ じゃが芋のガレット風

材 料	分量	作 り 方
じゃが芋	1個	① じゃが芋は、皮をむき千切りにする。 （水にさらさないのがコツ！） ② バターを温めたフライパンに、4つ位に分けて 丸く平らにして焼く。
バター(有塩)	小さじ1	

※スライサーで千切りにしてもOK！

※焼いてから食べやすい大きさに切ってもOK！



作ってみましょう



■お野菜マフィン(5~6個分)



▼材料

小麦粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
* 牛乳	大さじ2
野菜(赤・黄パプリカ)	1/2カップ
バター(有塩)	大さじ1

※1カップは200mlです。

▼作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは、ボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 野菜(1/2カップ)は細かく切り、耐熱容器に入れラップをする。
電子レンジ(600W)で2分程加熱する。バターをのせて溶かす。



／バターをのせると溶けます／

- ③ ①に*を混ぜ、②を加えてよく混ぜる。
型に等分に入れ、180℃のオーブンで15分位焼く。
※ホットケーキのようにフライパンで焼いてもOKです。
※かぼちゃ、にんじん、枝豆もおすすめです。



■マカロニきなこ(子ども1人分)



▼材料

マカロニ	3g
* きなこ	小さじ2
砂糖	少々

ゆでると...
←



▼作り方

- ① マカロニは、やわらかくゆで（表示ゆで時間の2倍位）、水にさらして水気をきり、ペーパータオルでふきとる。
- ② *を混ぜ、①にまぶす。

■なめらかお肉(子ども1人分)



▼材料

豚肩ロース肉	1枚
(しゃぶしゃぶ用)	
片栗粉	小さじ1

▼作り方

肉をひろげて茶こしで両面に片栗粉をふりかけ、熱湯でゆでる。

※薄切りにした鶏胸肉やササミもおすすめです。



ソースを変えるだけで
違う味いに♪

☆ソースのいろいろ☆



オスターソース	小さじ1/4	マヨネーズ	小さじ1	ケチャップ	小さじ1
すりごま	小さじ1/2	ケチャップ	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
片栗粉	少々	中濃ソース	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
水	大さじ1	水	大さじ1	水	小さじ2

↑小鍋に入れ、かき混ぜながら加熱する。

もしかしたら、こんなことが原因かもしれません。

- 
- 食事が終わった後にちょこちょこ食べさせている…
 - 授乳回数が多い
 - 果物や牛乳が好きなので、積極的に与えている…
 - 食べにくさがある

解決のポイント

- お腹をすかせて食べるようにしましょう。
- 食事から栄養がとれるように、授乳の回数やタイミングを工夫しましょう。
- 果物や牛乳は食べさせたい食品ですが、量を決めましょう。
- 食べにくいものは調理の工夫で解決できることもあります。（表1）参照

**生活のリズムを整える
ことにつながります！**



こんな工夫で食べやすく

子どもが苦手な食材は、形や調理法を変えたら食べられるようになることもあります。日を変えて試してみましょう。

(表1) 苦手な食材とその対応

弾力性が強い	こんにゃく、きのこ	細かく刻む
	いか、えび	ミンチ状にする
皮が口に残る	トマト、煮豆	皮を取り除いて細かく刻むか つぶす
口の中で まとまりにくい	ブロッコリー、ひき肉	いも類や豆腐、とろみのあるもの と混ぜる
ペラペラしている	わかめ、レタス	加熱する 細かく刻む
パサパサしている	パン、ゆで卵、 さつまいも	水分を加えて煮る
噛みつぶせないで 口に残る	肉 (しゃぶしゃぶ用は 食べやすい)	片栗粉などでトロミをつけ、 細かく切る
注意！ 誤嚥※（ごえん） しやすいもの	こんにゃくゼリー、餅、 豆やナッツ類、 ぶどう、ミニトマト など玉状の形態のもの	誤嚥の危険あり！ 5歳頃までは与えないように しましょう ぶどう、ミニトマトなどは切って 与えましょう

※誤嚥とは、食べ物が食道に入らず、誤って気管に入ること

空腹を感じられる環境づくりと楽しい食卓で
『食べたい気持ち』を引き出しましょう。



一緒に食べることで、子どもの食べる力と心を育みましょう！



大人のしていることに、興味があります！
マネをしながら、色々なことを学びます。

- ・「いただきます！」「ごちそうさま！」のあいさつをマネします。
- ・「おいしい！」などの表現を家族と同じようにしようとします。

食事を通して五感が育ちます。

- ・食材を手で触って温かい、柔らかいなどを感じ、口に運んで味や匂いを知ります。
- ・甘い、酸っぱいなどの味と言葉が家族の声かけで結びつきます。
- ・様々な感触の食材を力の加減をしながら上手に握ろうとします。

家族が美味しそう顔をして食べているのを見て、
美味しいものと認識します。

- ・大人が食べているものを欲しがります。
なるべく家族が同じ食事を食べることで安心して食べられるものが増えていきます。また、一緒に味わうことで「美味しいね」と共感する心地よさを感じることが出来ます。



家族と一緒に食卓は、楽しいな！

育児・仕事・家事で忙しいママとパパですが、体の状態は大丈夫ですか？

今の食生活は、中年期以降（50歳～）の健康状態に影響する大切な時期です。

子どもの「食」だけでなく、自分自身の食べることや体について振り返ることも大切です。



食生活の特徴

- 1 外食や中食が多いと、脂質や**食塩が多くなる**傾向があります。
- 2 欠食したり、食事のバランスを考える時間がないため、栄養の偏りがみられます。特に**カルシウムが不足**しています。

1 食塩

子どもの食事はうす味が基本。もちろんママ・パパだってうす味は大切です。

食塩の目標量は

女性6.5g未満
男性7.5g未満 です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

目標量より、**約 2～3 g 多く摂っています！**



■1日に摂っている食塩の量

(単位：g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	8.8	9.1	8.7
男性	10.8	10.8	10.7

「平成30年国民健康・栄養調査の概要」



どの年齢をみても目標量を上回っています。
高血圧の予防には、食塩（ナトリウム）をおさえるとともに、野菜類や果物に多いカリウムの摂取も大切です。

2 カルシウム

ママもパパもカルシウムの摂取量は不足しています。

■1日にとりたいカルシウムの量（摂取推奨量）（単位：mg）

	18～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	650	650	650
男性	800	750	750

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

30～49歳の値を比較すると

約 60～70%しか摂っていません！



■1日に摂っているカルシウムの量（単位：mg）

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	384	441	441
男性	452	438	433

「平成30年国民健康・栄養調査の概要」

※耐容上限量（2500mg）が定められており、推奨量を目指して過不足なくとることが大切です。

全ての年齢でカルシウムが不足しています！

特に女性は閉経後に骨密度が急激に低下するため、今から十分にカルシウムを摂取して、骨粗しょう症を予防することが必要です。

子どもには「丈夫な歯と骨になるように」と、カルシウムが不足しないように気をつけても、自分の体のことは忘れがち！

親子のこれからの健康のために、カルシウムの多い食品を摂りましょう。

<カルシウムを多く含む食品（カルシウム量100mgに対する食品量）>

乳製品	普通牛乳100ml、プレーンヨーグルト85g、スライスチーズ1枚
大豆製品	絹ごし豆腐240g（2/3丁）、木綿豆腐90g（1/4丁）納豆110g（2個）
乾物	切干大根（乾）20g、ひじき（乾）7g
青菜	小松菜60g（2株）、チンゲン菜100g（1株）
小魚類	しらす干し20g（半乾燥）、ししゃも30g（1～2尾）



子どもの「生涯にわたる健康づくり」を考えると、
ママ・パパの「食」が基本となります。



●母子衛生研究会ホームページ

(ホーム>妊娠・出産・子育て情報>はじめての離乳食)

<http://www.mcfh.or.jp/jouhou/rinyushoku/index.html>

乳幼児健康相談

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、助産師による育児相談を行っています。
 予約制です。ご希望の方は保健センターにお電話ください。
 詳しい日程は三鷹市ホームページでご確認ください。

- 対象 : 妊婦・生後0か月～就学前までの乳幼児
- 持ち物 : 母子健康手帳
- 相談日(原則) : 第1金曜日(午前) 9:00～11:45
第3火曜日(午後) 13:00～15:45
- 場所 : 三鷹市総合保健センター
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階)

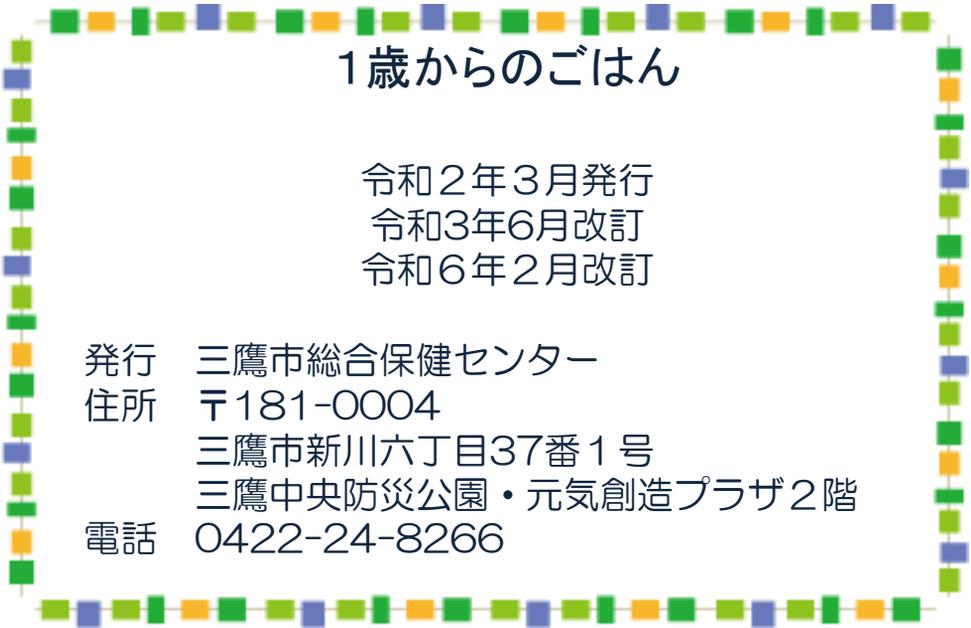
電話相談

三鷹市総合保健センターでは、月～金(平日)
 9:00～17:00で育児・栄養相談をお受けしています。
 お気軽にご利用ください。

電話 : 0422-24-8266

インターネットや雑誌から、子育てに関して様々な情報を
 得ることができるようになりましたが、一方で、情報が
 先行し、あせりや過剰な期待につながり、うまくいかない
 こともあります。
 困ったときは、ぜひ、総合保健センターにご相談ください。





1歳からのごはん

令和2年3月発行

令和3年6月改訂

令和6年2月改訂

発行 三鷹市総合保健センター

住所 〒181-0004

三鷹市新川六丁目37番1号

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階

電話 0422-24-8266