





## 離乳食のおかゆの炊き方

- お米の量を1とした時に、10倍の水で炊くのが10倍がゆです。  
離乳食開始（生後5～6か月頃）は10倍がゆを裏ごししたおかゆから食べ始めます。  
下記の表を参考に、お子さんの月齢に合わせて炊いてください。
- お米と水は、同じ1合でも重量（g）に換算すると重さが違います。  
米1合＝150g  
水1合＝180g＝180ml

	米の量	水の量	形態	月齢
	ごはんの量			
10倍がゆ	0.5合 (75g)	5合 (900ml)		<b>離乳食初期</b> (生後5～6か月頃)
	60g	400ml		
最初は裏ごししたかゆに重湯を加えてポターージュ状に。離乳食を開始して10日ほどしたら裏ごしをやめ、丁寧にすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。				
7倍がゆ	0.5合 (75g)	3.5合 (630ml)		<b>離乳食中期</b> (生後7～8か月頃)
	60g	200ml		
軟らかく炊けば米粒をつぶす必要はない。食べづらそうだったらスプーンなどで少しつぶす。				
5倍がゆ	0.5合 (75g)	2.5合 (450ml)		<b>離乳食後期</b> (生後9～11か月頃)
	60g	120ml		
5倍がゆが目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。				
軟飯	0.5合 (75g)	1.5合 (300ml)		<b>離乳食完了期</b> (生後12～18か月頃)
	60g	75ml		
軟飯からご飯に慣れさせる。家族の食事から取り分けたごはんが固い時は、湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するとよい。				

- 離乳食の進み方には個人差があります。お子さんの食べる様子をよく見ながら進めてください。
- ごはんから炊く場合の水の量は目安です。ごはんの炊きあがりによって水の量を調整してください。