

おかゆの固さの目安

ごはんは、水分量を変えることで、離乳食を始めた赤ちゃんの成長や、大人の体調や好みに合わせた固さに調整することができる便利な食べ物です。



★ 10倍がゆ

米1 : 水10



★ 7倍がゆ

米1 : 水7



★ 5倍がゆ(全がゆ)

米1 : 水5



★ 軟飯

米1 : 水3~2



生後5~6か月ごろになり、離乳食を始めるときは、「つぶしがゆ」からはじめましょう。慣れてきたら「粗つぶしがゆ」「つぶさないままのかゆ」にし、「軟飯」へと進めていきます。

「米1 : 水5」の5倍がゆ(全がゆ)を炊いて小分けにして冷凍しておくとう便利♪
食べる前に解凍し、沸騰させた湯を食べやすい温度に冷ましておかゆに加え、すり鉢などですりつぶし、赤ちゃんの成長と好みの固さに調整します。

※冷凍したものは、10日~2週間程度を目安になるべく早く食べきるようにしましょう。

つぶしがゆ

粗つぶしがゆ

つぶさないままのかゆ

軟飯



< 離乳食の固さの目安 >

- ★ 生後 5~ 6か月ごろ : なめらかにすりつぶした状態
- ★ 生後 7~ 8か月ごろ : 舌でつぶせる固さ
- ★ 生後 9~11か月ごろ : 歯ぐきでつぶせる固さ
- ★ 生後12~18か月ごろ : 歯ぐきでかめる固さ



<参考: [おいしいおかゆ・軟飯の作り方](#)へ>

<すくコム掲載/レシピ考案:料理研究家 上田淳子/レシピ監修:管理栄養士 太田百合子>