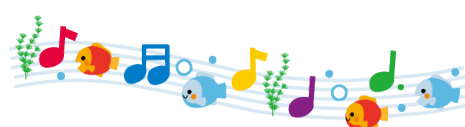


さあ 食べよう

離乳食の進め方



飯塚市





離乳食を始める前に



たっぷり母乳を飲んで、すやすやねむっている赤ちゃん。生まれて間もなくの赤ちゃんは、お母さんと心も体も1つになって生きているかのようです。赤ちゃんのおなかがすくころになれば、不思議にお母さんのおっぱいも張ってきますし、そのおっぱいに含まれている免疫物質の力で、赤ちゃんは病気から守られています。目に見えない糸が、しっかりお母さんと赤ちゃんをつないでいるかのようです。

そんな弱い赤ちゃんも、やがてぐんぐん成長してゆきます。成長につれて、生きていくための唯一の栄養源だったお乳を卒業する日がきます。完全な栄養食品と思えるお乳も、赤ちゃんの体が成長するにつれて、栄養をまかないきれなくなります。また、赤ちゃんがお母さんへの依存を脱して一人の人間として自立していくためにも乳離れが必要です。

生きていくためにも必要な食べ物を、まずお母さんの手からやがてしだいに自分の手を使って自分で食べられるようになる。それが赤ちゃん側から見た離乳であり、やがてお母さんと同じ食生活ができるようになる。それがお母さん側から見た離乳です。積極的に楽しく食べる意欲を育て、心と体の発達をよりよく促すためにも離乳がいかに大切かがわかりでしょう。

【目次】

- 離乳食を始める前に・・・【1】
- 離乳の進め方カレンダー・・・【2】
- 離乳食はいつから始めるの・・・【3】
- 初めの1か月間の与え方・・・【4】
- 離乳食の与え方のコツ・・・【5】
- 離乳食の作り方・・・【6】
- 離乳食に使える食品の目安・・・【12】
- 咀嚼く機能の発達の目安・・・【14】
- 手づかみ食べについて・・・【15】
- 困ったとき対策・・・【16】
- ぐあいの悪い子の離乳食・・・【17】
- ベビーフードを利用する時の留意点・・・【18】



離乳の進め方カレンダー

離乳の開始

離乳の完了


区分	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9か月～11か月頃	離乳完了期 生後12か月～18か月頃
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ●母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ●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ていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ●手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
授乳の回数	<p>離乳食の後</p> <p>+</p> <p>赤ちゃんが欲しいだけ</p> <p>(育児用ミルク)1日3回程度</p>	<p>離乳食の後</p> <p>+</p> <p>(母乳)赤ちゃんが欲しいだけ</p> <p>(育児用ミルク)1日3回程度</p> <p>舌とあごでつぶしていくことが出来るようになる。</p>	<p>離乳食の後</p> <p>+</p> <p>(母乳)赤ちゃんが欲しいだけ</p> <p>(育児用ミルク)1日2回程度</p> <p>歯茎でつぶすことが出来るようになる。</p>	<p>一人ひとりの離乳の進行および完了の状況に応じて与える</p>
そしゃく機能の目安	<p>なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)</p> <p>口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。</p>	<p>舌でつぶせる固さ (豆腐)</p> <p>やわらかく煮てフォークなどで粗くつぶす</p>	<p>歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)</p> <p>かみやすいように5mm角程度の大きさに切る</p>	<p>歯ぐきでかめる固さ (肉だんご)</p> <p>手づかみ食べができるように細長く切る</p>
調理形態 (かたさの目安となる食品)				
I 穀類	つぶしがゆからはじめる。	全がゆ50g～80g	全がゆ90g～軟飯80g	軟飯80g～ご飯80g
II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる。	20g～30g	30g～40g	40g～50g
魚		10g～15g	15g	15g～20g
又は肉		10g～15g	15g	15g～20g
又は豆腐	なれてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	30g～40g	45g	50g～55g
又は卵		卵黄1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個～全卵2/3個
又は乳製品		50g～70g	80g	100g
1 回 当 た り の 目 安 量				


上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整する


成長の目安 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているが確認する



離乳食はいつから始めるの？

 離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたときを言います。その時期は生後5、6か月が適当です。

 ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安です。

 子どもの様子をよく観察して、赤ちゃん側の「食べたいよ！」という欲求のサインを見逃さず始めていきましょう。



OKのサイン



首のすわりがしっかりしている



寝返りができる



5秒以上座れる



スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



食べ物に興味を示す

離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えなくてもよい。

* イオン飲料の多飲摂取による乳幼児のビタミンB1欠乏が報告されています。授乳期、離乳期を通して基本的に摂取の必要はなく、必要な場合は、医師の指示に従うことが大切。











































はちみつは1歳過ぎるまで与えない。

* 乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1はちみつだけでなく、はちみつ入りの飲料やお菓子などの食品も与えないように。



初めの1か月間の与え方の目安

✿ さじの進め方 ✿ 料理用小さじで。一応の目安ですから、このとおり進まなくてもかまいません。

日 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I 穀類 											
II 野菜 											
III 豆腐・魚 											
12	13	14	15	16	17	18	19	20 30			
											
											
											

離乳食初期は、まだ栄養の中心は母乳やミルク。離乳食はひとさじから始めて、母乳やミルクは赤ちゃんがほしがらだけあげましょう

★新しい食品をはじめる時はひとさじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。おかゆから始めていき、慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら（6か月頃から）豆腐や白身魚・卵黄等、種類を増やします。

★離乳の開始では調味料は必要ありません。7，8か月以降で食塩、砂糖、調味料を使用する場合はそれぞれの食品のもつ味を生かしながら薄味で調理します。

★1日2回食に進む頃には、表のI穀類、II野菜・果物、IIIたんぱく質性食品を組み合わせた食事とします。

衛生面のポイント

- ◆調理の前に手洗いをしましょう
- ◆食品は必ず加熱しましょう
- ◆食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう



離乳食の与え方のコツ



親がリラックスして

初めての離乳食で、親も赤ちゃんも緊張しがちです。そんな時こそお母さんのゆったりした態度が大切。笑顔で話しかけながら、赤ちゃんの不安を取り除いてあげましょう。



赤ちゃんをひざに抱いて

赤ちゃんはお母さんに抱かれて、肌のぬくもりを感じていると、とても安心します。最初はひざの上に抱っこした状態で食べさせてあげましょう。月齢が上がるにつれ、ラックなどにおすわりさせて与えます。

舌の少し奥へスルリと

飲み込みやすいように、スプーンは赤ちゃんの口に水平に入れます。そして舌の少し奥に流し込みます。こうすると飲み込みやすく、反射的に押し出してしまうのを避けることができます。

出してしまったら再びチャレンジ

初めての味、初めての舌ざわりで、反射的に押し出してしまうのはよくあることです。出してしまったらスプーンで受けとめ、「おいしいよ」と言葉を添えながら、再び口に入れてあげましょう。

ママもいっしょにゴックン

おっぱいを吸うことしかしなかった赤ちゃんは、なかなか上手に飲み込むことができません。離乳食を赤ちゃんの口に入れたら、お母さんも一緒にゴックンと飲むまねをすると、案外スムーズに飲み込むことができるようになります。



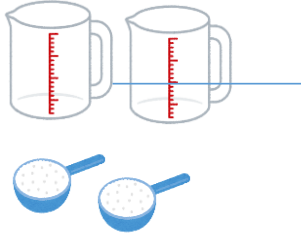
いやがったら無理じいしない

何度口に入れても毎回押し出してしまうようなら、無理じいせず、その日の離乳食はやめにします。なめらかさが適当なら、1～2日おいて、あらためてスタートすればよいし、また、お父さんやおばあちゃんなど人がかわるとすんなりいくこともあります。

離乳食の作り方

★米がゆ（10倍がゆ）

①米大さじ2をとぎ、水1.5カップを加えて30分置く



②ふたをして、強火にかける



③沸騰したら弱火にして1時間炊く



④火を止めて10分蒸らす

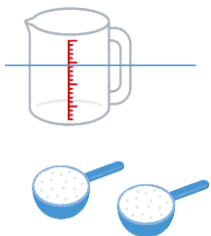


★おかゆ・軟飯の米と水の割合

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	硬がゆ	軟飯
米と水の比率	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水4	米1：水2～1.5
作りやすい分量	米大さじ2：水300ml	米大さじ2：水1カップ強	米大さじ3：水1カップ強	米大さじ3：水180ml	米0.5合：水180～130ml

★ごはんがゆ（10倍がゆ）

①ごはん大さじ2に水150ml強を加えて火にかける



②沸騰したら弱火にし20分煮て、5分蒸らす



★コップがゆ（10倍がゆ）

①深めの湯飲みに洗った米と10倍の水を入れて30分おく



④家族のご飯を炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、充分に蒸らす

★軟飯（ごはんを使って）

①ごはん大さじ5に水大さじ5を加えて、端をあけてラップをする（ふきこぼれないように大きな容器で）

②電子レンジで4分加熱し、5分そのまま蒸らす（加熱時間は500wの時の目安です）



★ だしのとり方 ★

材料
 こんぶ10cm2枚
 かつお節パック2袋
 水2カップ



① こんぶは切り込みを入れて水につけ、中火にかける



② 沸騰寸前にこんぶをとります



③ 沸騰したらかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める



④ かつお節が沈んだらこす



★ 野菜スープの作り方 ★



* スープに向く野菜

にんじん、だいこん、白菜、かぶ、じゃがいも、かぼちゃ、小松菜、きょうげつ、玉ねぎ など

① 野菜を2~3種混ぜて薄切りにする



② アクをすくいながら、20分ぐらいコトコト煮る



③ 茶こしでこす



分量
 野菜 60~100g
 水 2カップ

★ ホワイトソースの作り方 ★

材料
 バター 大さじ1
 小麦粉 大さじ1.5
 ミルク100ml



① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れていためる



② ミルクを加えてかき混ぜながらとろりとするまで煮る



ミルクは育児用ミルクや牛乳、豆乳、野菜スープ、水などを使う

離乳食のフリージング (冷凍保存)

ほんの少量のものを、そのつど時間をかけて作る手間を省くには、フリージングが便利です。

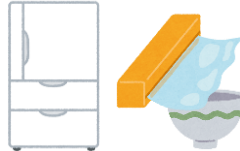
フリージングの注意点

- 1 できたてを、完全に冷ましてからすばやく冷凍する
- 2 完全に密封して変質を防ぐ
- 3 冷凍したものは、食べさせる前にしっかり火を通してから与える
- 4 1週間ぐらいで使い切る (日付とメニューを記入しておく)
- 5 いったん解凍したものは、再冷凍しない

♡♡ おかゆ ♡♡

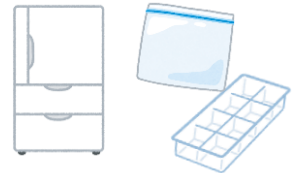
おかゆは冷めたら1食分ずつ小分けして、密閉容器に入れるか、茶わんにラップを敷いて流し込み輪ゴムでとめて冷凍する。(少量の小分けは製氷皿が便利)

解凍は電子レンジか、鍋に少量の水を加えて火にかけます。



♡♡ だし汁・野菜スープ ♡♡

よく冷ましただし汁やスープは製氷皿に注いで冷凍し、固まったら冷凍保存用袋に入れて保存する。



♡♡ 野菜ペースト ♡♡

野菜は柔らかく茹でて裏ごし、冷凍保存用袋に入れて板状に薄くのぼし袋の上から箸で押さえ、筋をつけ (板チョコみたいな) に冷凍する。使う分だけ折って使う。



♡♡ 白身魚のでんぶ ♡♡

魚は茹でて、骨と皮を取り除きすり鉢ですりつぶす。冷凍保存用袋に入れて板状に薄くのぼし袋の上から箸で押さえ、筋をつけ (板チョコみたいな) に冷凍する。使う分だけ折って使う。



電子レンジの上手な使い方

♡♡ 茹でる ♡♡

葉物野菜をラップで直接包む場合はグルグルきつく巻かないで、ふんわり包む。耐熱容器を使う場合はラップをふんわりかけて、端をかるく止めて、空気が残るようにする。

♡♡ 煮る ♡♡

耐熱容器に野菜を入れ、ひたひたのだし汁を加え (調味料を加える場合は入れておく) ラップをふんわりかける。おかゆのようにふきこぼれやすいものは、大きめの器を使い、ラップの端をあけておく。



生後5、6か月頃の離乳食の作り方

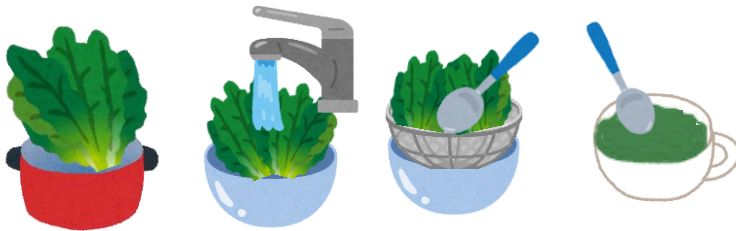
やわらかく火を通した食品を裏ごしなめらかにします。裏ごしした後、茹で汁、だし汁、ミルクなどで固さを調整し、ヨーグルト状にします。さらさらしているときは片栗粉で少しとろみをつけてもいいです。離乳食になれてきたら、裏ごしからすりつぶしに変更してもかまいません。最初は1種類の食品ごとで与えます。味になれた食品は混ぜて使ってもかまいません。

つぶしがゆの作り方

- ① 6ページで作った10倍がゆを裏ごしし、なめらかにする
- ② ヨーグルトぐらいのなめらかさに重湯（うわずみの水分）で、調整する

ほうれん草のとろとろ煮の作り方

- ① ほうれん草の葉先だけをやわらかくとろとろに茹でる
- ② ほうれん草を裏ごし、なめらかにする。だし汁で固さを調整する



じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、にんじん、だいこん、かぶ、きゃべつ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、ちんげんさい・・・
季節の野菜を使いましょう

いも・野菜のとろとろ煮の作り方

やわらかく茹でて、すりつぶし茹で汁で固さを調整する



豆腐のとろとろ煮の作り方

- ① 豆腐は茹でる
- ② なめらかにすりつぶし、だし汁でのばす



白身魚のとろとろ煮の作り方

- ① 魚は茹でて、骨と皮をのぞきすりつぶす
- ② 茹で汁でのばし、片栗粉でとろみをつける



生後7、8か月頃の離乳食の作り方

5, 6か月頃

前半

みじんつぶしでベタベタ状に

後半

あらつぶしと、みじん切り



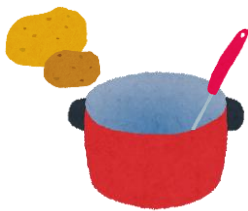
10倍がゆ
つぶして



7倍がゆ



5倍がゆ



ゆでてスープや
水でトロトロに



加えるスープや
水の量を少なくする



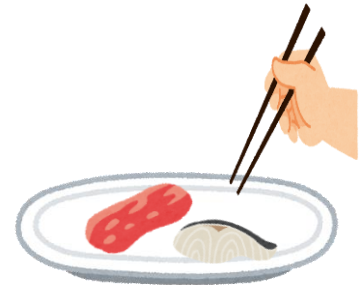
ゆでてあらつぶしに



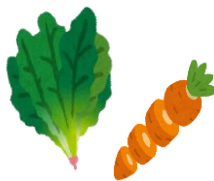
魚・肉類
すり鉢でする



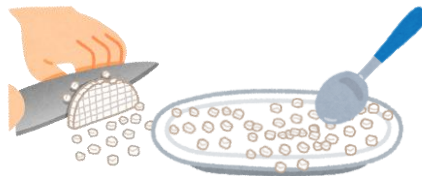
スプーンでつぶす



はしでほぐす



野菜裏ごし



みじん切りにして
スプーンでつぶす

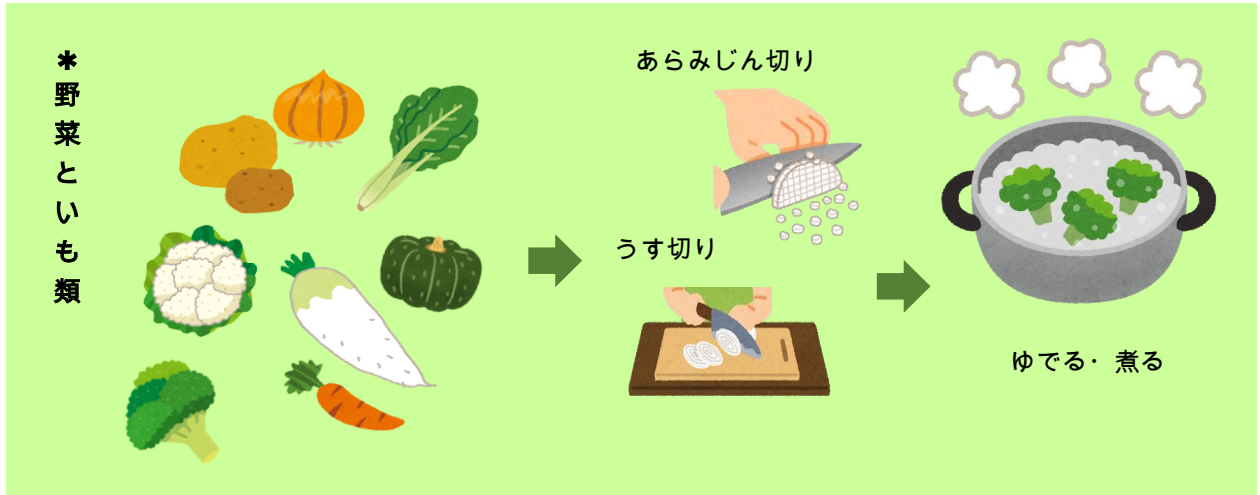


煮てあらくつぶす

前半・・・口でモゴモゴすれば形がくずれて飲み込めるような状態にします。具体的には裏ごしはもう卒業で、みじんつぶしが基本。さらにトロトロにするために加えていた水やスープの量も少し減らしていきます。おかゆなら10倍がゆから7倍がゆに、野菜は煮てこまかいみじん切りにしたあと少しつぶしたり、豆腐、魚もさじでつぶします。

後半・・・前半より少しつぶし方を粗くした粗つぶしとみじん切りが基本になります。

生後9～11か月頃の離乳食の作り方



- ✦ 大人食を食べやすい形にする
- ✦ 味つけは大人の1/2～1/4
- ✦ 香辛料は香りづけ程度に

生後12～18か月頃の離乳食の作り方





離乳食に使える食品の目安



I こく類・いも類 (糖質グループ)

玄米は消化が悪いので離乳食には不向きです。

生後5、6か月頃から使える食品

米、食パン、うどん、そうめん、
じゃがいも、さつまいも



生後7、8か月頃から使える食品

コーンフレーク (無糖)、オートミール、
マカロニ、スパゲッティ、さといも



生後9～11か月頃から使える食品

長いも (加熱して)




II 野菜・果物 (ビタミン・ミネラルグループ)

生後5、6か月頃から使える食品

にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、ちんげんさい、
かぼちゃ、カリフラワー、ブロッコリー、白菜、キャベツ、
トマト、きゅうり、玉ねぎ等 (あくの少ない野菜)



 みかん、りんご、いちご、バナナ、もも、ぶどう等
(トロピカルフルーツ以外の果物)

生後7、8か月頃から使える食品

なす、ピーマン、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、にら、れんこん
ごぼう、わかめ、焼きのり



III 卵・大豆・乳製品・魚・肉 (たんぱく質グループ)

たんぱく質グループの食品はアレルギーの心配な食品が多くあります。初めて使うときは少量ずつ慎重に与えましょう。

生後6か月頃から使える食品

卵の黄身、豆腐、プレーンヨーグルト、
チーズ、牛乳 (料理に使う場合)、



たい、かれい、
ひらめ、しらす

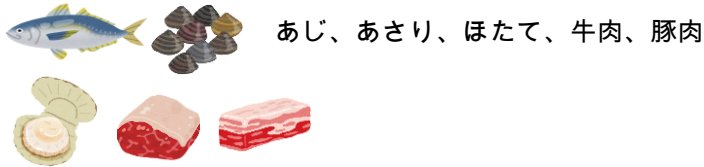


生後7、8か月頃から使える食品

全卵、きな粉、納豆、大豆（皮をむいて）、高野豆腐、生鮭、まぐろ（赤身）、かつお、鶏肉、鶏レバー



生後9～11か月頃から使える食品



生後12～18か月頃から使える食品

厚揚げ、油揚げ、牛乳、さば、いわし



調味料、その他

・調味料は必ず使う必要はありません。使うときは少量に。香辛料に注意しましょう。

生後7、8か月頃から使える食品

砂糖、バター、サラダ油、塩、みそ、しょうゆ
酢、トマトケチャップ、マヨネーズ（卵を食べられるようになったら）、ごま（粉末、ペースト）



生後12～18か月頃から使える食品

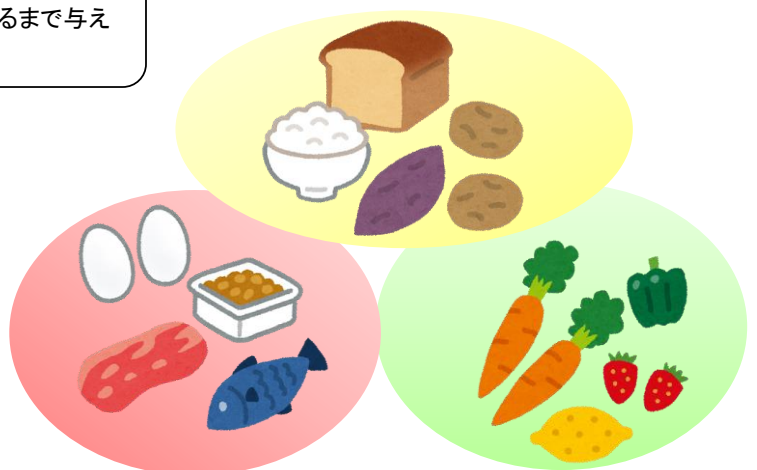
ソース、はちみつ



乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、はちみつは1歳を過ぎるまで与えないで！

離乳食に向かない食品

- ・ アクの強いもの
- ・ 脂肪が極端に多いもの
- ・ 煮てつぶしても柔らかくならないもの
- ・ 塩分が強いもの
- ・ 衛生的でないもの



3グループの中から1～2品選んで、栄養バランスの良い献立を考えましょう



咀嚼機能の発達を目安



新生児期～



哺乳反射によって乳汁を摂取する

* 哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとすると舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きが表出される。

5～7か月頃



哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思(随意的)による動きによってなされるようになる。



哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始



離乳食の開始



口に入った食べ物をえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える



支援のポイント



- ・ 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ・ 口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらいの状態)

7～8か月頃



口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える



支援のポイント



- ・ 平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
- ・ 舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいが目安)
- ・ つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要

9～11か月頃



舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える



支援のポイント



- ・ 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
- ・ 歯ぐきで押しつぶせる固さ(指でつぶせるバナナぐらいが目安)

12～18か月頃



口へ詰め込みすぎたり食べこぼしたりしながら一口量を覚える
手づかみ食べが上手になるとともに、スプーンを使った食べる動きを覚える



支援のポイント



- ・ 手づかみ食べを十分にさせる。
- ・ 歯ぐきでかみつぶせる固さ(肉だんごぐらいが目安)



手づかみ食べについて



手づかみ食べの重要性



「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂取機能の発達の上で重要な役割を担う。

- ✿ 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・形などを確かめる
- ✿ 手でつかむことによって、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる
- ✿ 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させてきた経験が生かされる

摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働ができていくことによって食器・食具が上手に使えるようになっていく。

また、この時期は「自分でやりたい」という欲求がでてくるので「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも「手づかみ食べ」が重要である。



手づかみ食べの支援のポイント



手づかみ食べのできる食事に

- ✿ ごはんをおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を
- ✿ 前歯を使って自分なりのひと口量をかみとる練習を
- ✿ 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意

汚れてもいい環境を

- ✿ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して

食べる意欲を尊重して

- ✿ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大事にする
- ✿ 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを

困ったとき対策



ザラザラ・ボソボソしたものを食べない子



片栗粉やホワイトソースをつかってとろみをつけるのとたべやすくなります。

濃い味のものを食べたがる子



甘味の強いお菓子もさけて

塩分の強いものは厳禁



塩分の多い食品は腎臓にかなりの負担をかけます。食卓にださないようにしましょう。甘味も塩味も一度濃い味を覚えてしまうとなかなか薄味に戻りにくくなります。食事、おやつともに薄味が基本です。

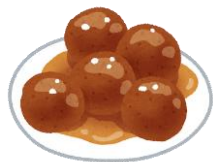
偏食かな？おじゃばっかり食べる子



肉や野菜はとろみをつけて



好物は最後に



遊んでばかりで食べない子



赤ちゃんにもスプーンを持たせて

手で持って食べられるものを



赤ちゃんの好き嫌いは気まぐれが多いので、1回食べなかったからといって偏食と決め付けず、好物のものと組み合わせたり、しばらく間をおいてから、さりげなく出すと効果的です。

食事時間が長引くようなら、適当に片付けましょう。おなかがすいて何か欲しがるかもしれませんが、しばらく我慢させて適度に空腹にさせておくと集中してたべられるようになります。

ぐあいの悪い子の離乳食

熱があるとき

熱があると、汗や息の中に水蒸気となって水分がたくさん出ていきます。そのため、体内の水分が失われ、水分の補給をしないと脱水症状をおこしてしまいます。そこで、発熱の場合水分を欲しがらだけたっぷり与えます。そのうえで離乳食は次の点に注意して用意します。

- ①水分補給のために汁気の多いもの
- ②食欲が落ちているのであっさりしたもの
- ③口の中がほてるので、冷ましたもの、口当たりのいいもの



この条件にあった離乳食を好むようです。また、熱の後に下痢をする場合もあるので、消化のいいものを与えます。

下痢のとき

水分が大量に失われるので、まず水分補給をじゅうぶんおこないます。そのうえで離乳食を与えます。下痢のひどいときは、2～3日母乳(ミルク)だけにしても構いませんが、食べたがるようなら消化の良いものを中心に無理せず控えめに与えてみましょう。調理の仕方は、

- ①ひとつ前の段階に戻して柔らかく作ります
- ②脂肪分の多いものや繊維質の多いものは避けましょう
- ③下痢で失われた水分やミネラルを補う意味で、野菜スープを。また、便を固める働きのあるりんごのすりおろしなども、便の回数が多い時にはよいでしょう



便秘のとき

風邪から下痢になる場合と逆に、中には発熱のために便が固まって便秘になる赤ちゃんもいます。3～4日出ない、肛門が切れて痛がる、苦しがるというようなときは小児科を受診しましょう。それほどひどくないとき、また、日ごろから便秘気味の赤ちゃんの場合、食事と排便の習慣で乗り切りたいものです。

- ①水分を多めに
- ②便秘は下痢のときと反対で繊維質の多い野菜やいも類、海藻類をとりましょう
- ③バター、豚肉といった脂肪の多い食品を取り入れましょう
- ④ヨーグルトも整腸作用があります



口内炎のとき

口の中でただれるので温度に敏感になり、食べ物が当たったりしみたりすると赤ちゃんは機嫌が悪くなります。離乳食も食べたがらなくなりますが、胃腸は健康なのでおなかは空いています。食べたいのに食べられない状態が続くのです。そこで口内炎の場合の離乳食は

- ①まず、しみないこと
- ②酸味は避けて、塩味は薄くなるようにします
- ③噛まなくてもいいように、柔らかく飲み込みやすいものを工夫します
- ④また、何回も食べなくていいように、おなかもちのいいもの、エネルギーの高いものを調理しましょう





ベビーフードを利用するときの留意点

手軽で衛生的、そのうえ味や調理形態も赤ちゃんの味覚や咀嚼、消化能力に合わせて作られているベビーフードは忙しいママの心強い助っ人です。ベビーフードを手抜きのためだけに利用するのは賛成できませんが、離乳食の栄養やバリエーションが豊かになるよう上手に使いこなしましょう。

子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前にはひと口食べて確認を子どもに与える前にひと口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方を見て、固さなどが適切かを確認。

用途にあわせて上手に選択を

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調理ソースなど、用途にあわせて種類も多様。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能。

料理名や原材料名が偏らないように

離乳食が進み2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品のはいった「主菜」が揃う食事内容にする。料理名や原材料を確認して穀類を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。

開封後の保存には注意して、食べ残しや作り置きは与えない

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。ビン詰めやレトルト製品は、開封後すぐ与える。与える前に別の器に移して冷凍または冷蔵で保存することもできる。表示（注意事項）をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作り置きは与えない。



