

3月 食育だより

離乳食

★ 離乳食のお悩み Q&A

離乳食に関するよくある質問をまとめました。
離乳食期の赤ちゃんと上手に付き合うコツを紹介します。



離乳食を吐き出して、食べてくれません。



A

スプーンを舌で押し出す哺乳反射が残っていると、母乳やミルクを飲む時の口の動きをするので離乳食が口から出てしまいます。
6~7か月頃には、哺乳反射は薄れていくと言われています。
焦らず気楽な気持ちですすめましょう。

赤ちゃんの舌は敏感で、固いもの、ざらざらしたものを嫌がる場合があります。
赤ちゃんにあった温かさ、なめらかさ、とろみ具合を探してみましょう。



よく食べます。離乳食を欲しがらだけ与えてもいいですか？



A

赤ちゃんは消化器官がまだ十分に発達していないため、離乳食を食べすぎると消化器官に負担がかかり、下痢や便秘、嘔吐を引き起こすことがあります。
特にタンパク質は目安量程度にしましょう。
また、うす味を心がけ、適度な固さのものを与えましょう。



よく噛まずに丸飲みしたり、どんどん口に入れたりします。どうしたらいいですか？



A

柔らかいものを大きめに切るなど、かんで飲み込む練習を根気よく続けてください。
細かく刻んでしまうと、逆に口の中でまとまらず食べにくくなります。
食事のペースやかたさ、大きさをお子さんの月齢やお口の発達に合わせ、一口量を加減してみましょう。

おさらい

離乳食で気をつけたい食材

■ 食中毒などの心配のある食材

生魚



生肉



生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。
消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんが食べると食中毒を起こす可能性があります。

■ 糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんの消化吸収の負担になります。

■ のどに詰まりやすい食材

噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など



小さくて丸いもの

ナッツ・豆類・飴・ミニトマトなど



■ 感染症などの心配のある食材

はちみつ



黒糖



1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。
はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は1歳以降に与えるようにしましょう。

■ いくら



大人用に味付けされており、塩分が高めです。
生の食材でもあり、食物アレルギーになりやすい食材です。
消化器官が発達してから与えるようにしましょう。

■ 牛乳

牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、ミネラルがたくさん含まれていますので消化器官が未発達な赤ちゃんは、十分に消化吸収できません。
牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。

