＼生後5か月からの／

離乳スタートガイド

離乳食にまつわる
フェイク情報に
惑わされないために

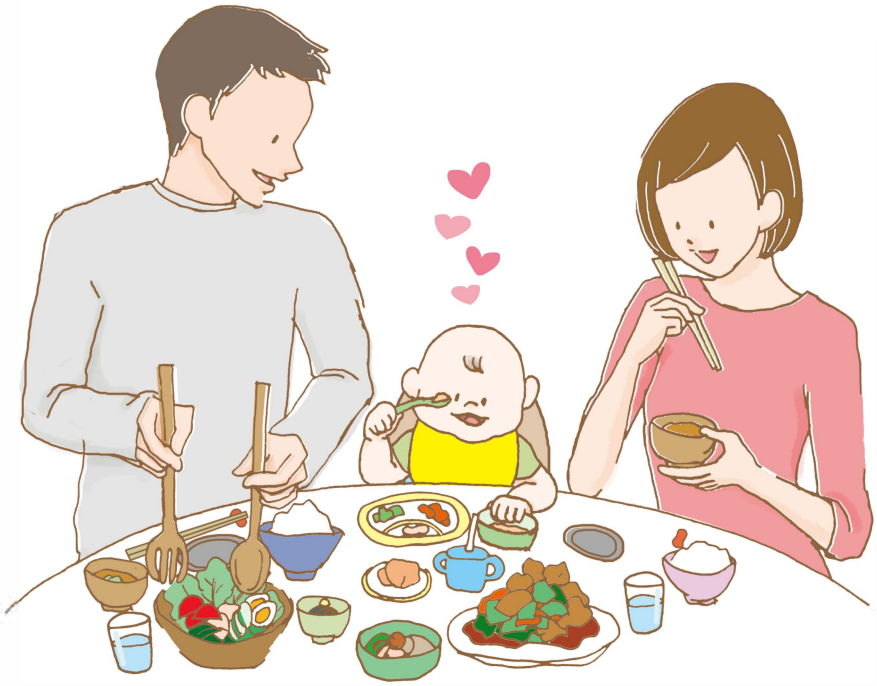
離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。
主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、
授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。
うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

食事の楽しさを教えてあげよう

何よりも大事なのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかり観察しましょう。5〜6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良くて、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- 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

離乳食作りを楽にするテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするときに食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。

成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて、母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも、離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて、栄養バランスを考えていきましょう。とはいっても難しく考えず、炭水化物・ビタミン/ミネラル・たんぱく質を組み合わせていけば大丈夫。不足しがちになる鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。

エネルギーとなる
炭水化物

米　パン　めん類　シリアル　いも

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル

野菜　果物　海藻　きのこ

体を作る
たんぱく質

肉　魚　卵　大豆・大豆製品

鉄欠乏性貧血 予防が大切です！

6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

- ○ 大豆製品
- ○ ほうれん草
- ○ 牛肉
- ○ 卵
- ○ まぐろ
- ○ 青背の魚
- ○ 小松菜
- ○ 豚肉
- ○ レバー

離乳食期に与えないで！

- ✕ はちみつ（1歳まで）
- ✕ 牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- ✕ 香辛料（1歳まで）
- ✕ 肉・魚・卵の生もの
- ✕ カフェイン
- ✕ のどに詰まりやすいもの

離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は、大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子をみながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

アレルギーの原因はママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんはさまざまな栄養素を必要とするため、特定の食品をとらないことによる栄養不足の影響のほうが心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。

家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

とりわけ離乳食のポイントは簡単！
3つのタイミングと
5つのテクニックを
マスターするだけ！

3つのタイミング

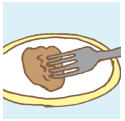
① まだ食べられない食材を入れる前
② 大人の味付けをする前
③ 油っぽい食材を使う前

5つのテクニック

① つぶす（すりつぶす）
すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。

② きざむ
包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。

③ のばす（薄める）
ゆでた食材を水分を加えてのばします。
湯や出汁、溶いた育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす
肉や白身魚を食べやすくする時に。フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめ。

⑤ とろみづけ
野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの栄養士、保健師などに相談することができます。

問い合わせ先

小浜市健康管理センター
小浜市南川町4−31　TEL:0770-52-2222

厚生労働省 2019年度子ども·子育て支援推進調査研究事業「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究