

離乳食レストランで

よくある質問&回答



離乳食レストランでよくある質問です。似た悩みがあれば参考にしてみてください☆

離乳初期・中期・後期 共通の質問

Q.水分補給、お茶やお白湯を嫌がるのですが何でとったらよいですか？

A.お茶やお白湯は離乳食が始まった頃から、食後に1口から始めましょう。水分補給のメインは、母乳やミルクです。離乳食後期でも、食後に数口飲む程度で大丈夫です。暑い日や、赤ちゃんが汗をかいていたら、その都度飲ませてあげましょう。ただし、卒乳している場合は、水分が不足しやすいため、食事にごく薄味のスープやみそ汁などの汁物をつける、お茶やお白湯を数口でもよいので、頻回に与えましょう。

また、果汁や赤ちゃん用のジュースは、水分補給として使用するのには、肥満や虫歯の原因になります。少しずつ、お茶やお白湯に慣れさせましょう。

Q.にんじんなどの食材がそのまま便に出ます。丸のみになっているのでしょうか？

A.1歳未満のお子さんでは、消化器官も未発達のため、色の濃い野菜がそのまま便に出てくることはよくあります。後期以降は、噛めているか食べている時に確認しましょう。「よく食べるから」と、ペースが早いと、丸飲みの原因になります。飲み込んだことを確認してから、次のひとさじを与えましょう。

Q.目安の量が食べられていないが、次の段階に進んでいいのでしょうか？

A.噛む力・飲み込む力（口の機能）の発達や、様々な栄養素をとるために次の段階があるため、量に関係なく、月齢相応の食べる力が備わっていれば次に進みましょう。また、食べる量に個人差があるのは当然です。体重と身長が母子健康手帳の成長曲線に沿って伸びていて、機嫌が良いなら問題ありません。

Q.アレルギーについて知りたいです。

A.それぞれの食品を与えるのに推奨されている時期に少量ずつ与えましょう。遅らせる利点はありません。アレルギーのような症状（じんましん、皮膚の赤み、かゆみ、まぶたの腫れ、嘔吐、下痢、呼吸がゼイゼイする等）が出たら、自己判

断せずに医療機関へ相談しましょう。アレルギーのような症状が出た時（皮膚の場合）の写真などをとっておくと、受診する際相談しやすくなります。

Q.牛乳や豆乳はいつから与えてよいのでしょうか？

A.牛乳も豆乳も中期以降、少量を加熱したうえで調理に使う程度ならOKです。豆乳は、調整豆乳など砂糖や添加物が多いものは、避けるように注意してください。無調整の豆乳であれば、後期から飲ませることも可能です。牛乳を飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Q.だしはいつから使えますか？

A.昆布だしは初期から使えます。かつおぶしを使用するのは、中期からにしましょう。市販の顆粒だしは、塩分も高く味も濃いので、離乳食には使用を避けます。どうしても顆粒を使いたいときは、赤ちゃん用のものを選びましょう。

Q.果物はいつから生で食べられますか？

A.1歳未満の時は、基本的に口に入れるものは加熱調理します。ただし、初期・中期・後期に加熱して食べられた果物に関しては、後期から生で与えられます。薄切りにした生のバナナ等、手づかみ食べや前歯でかじりとる練習に、使いやすいです。最初は、万が一アレルギー症状が出てもすぐに受診できるように、かかりつけ医の開いている時間に少量から試しましょう。

Q.離乳食の冷凍保存はどのようにすればいいですか？

A.赤ちゃんの食べる量に合わせて1回ずつ小分けにして冷凍しておくとう便利です。解凍する時は、電子レンジなどで一気に熱くなるまで加熱し、冷まして使います。加熱後は、離乳食を混ぜて熱さにムラがないか注意しましょう。1週間を目安に使い切るようにしましょう。

離乳後期の質問

Q.最近食べなくなってきました。

A.食事の味付けを変えてみるのも1つです。離乳食BOOKのレシピを参考に味付け等を試してみてください。

Q.鉄分不足にならないように、何をどのくらい食べさせたらよいのでしょうか？

A.鉄分の多い食品は、小松菜、ひじき、高野豆腐や納豆、たまご、切干大根、シバー、赤身の魚や肉等があります。少しずつ様子を見て与えましょう。鉄分の多

い様々な食品を日々の食事に組み合わせることで、鉄分とその他の栄養素もバランスよくとれます。また、食材を取り入れるのが難しい時は、粉ミルクを離乳食に利用するのもお勧めです。手軽に鉄分アップできます。

Q.フォローアップミルクはいつ頃から飲ませたらよいですか？

A.必ず与える必要はありません。ミルクの代替品ではないので、牛乳が飲めない場合や、偏食がひどく鉄不足が心配される場合等に補食として利用する方法もあります。

Q.手づかみ食べの進め方がわかりません。手で持とうとしません。

A.食べ物を自分の手で触るようになる月齢には個人差があります。汚れてもよい環境を作り、最初は触って遊ぶだけかもしれませんが、手でつかみやすいもの（ゆでた野菜スティック、小さくちぎったパンや、ミニおにぎり等）を食卓に用意しましょう。無理に持たせなくても、一緒に食事の時間を楽しみ、大人が見本をみせましょう。また、手で食べ物や食器を触りたがったら触らせてあげるところから手づかみ食べは始まります。その後、手づかみ食べを十分にすることによって、スプーンなどを上手に使えるようになっていきます。

離乳食の進み方は、お子さんによってそれぞれです。

さらに詳しいことや、他の質問がある場合は

お気軽に子育て相談センターへ、お問い合わせください。

TEL:077-561-2331/FAX : 561-2491

E-mail:soudan-kosodate@city.kusatsu.lg.jp

