

## 離乳食のQ & A

**Q** 離乳食を食べる量が少ないです。  
**A** 授乳回数が多くありませんか？お腹が空かないと離乳食に関心を持たないので、まずは生活や授乳のリズムを整え、空腹感を作ります。代わりに、離乳食後の授乳は、赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

**Q** 食物アレルギーが心配です。

**A** 特定の食品の摂取を遅らせても、予防効果があるという根拠はありません。すでにアレルギー性の皮膚炎などがある場合は、医師に相談しましょう。医師の診断なく、特定の食品を除去すると、赤ちゃんに必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。

食物アレルギーを引き起こす恐れのある食品  
 卵、牛乳、小麦  
 そば、落花生



**Q** ベビーフードを使うときの注意点は？  
**A** 表示をよく読み、赤ちゃんの月齢や固さにあったものを選びましょう。与える前に味や固さを確認し、赤ちゃんの食べ方に合っているか確かめます。衛生面から食べ残しや作り置きを与えないようにしましょう。

**Q** 湯冷ましやお茶はいつ与えるといいですか？

**A** 食後や散歩・昼寝の後、風呂上りに飲ませてあげてください。特に食後は口の中をきれいに保つために、湯冷ましやお茶を飲む習慣をつけましょう。果汁・イオン水は、基本的には必要ないため、日常的にあげないようにしましょう。



## 家族の食事から取り分けよう！



家庭の味を一緒に楽しみましょう！

### 【味噌汁】

- 1 月齢に応じた食材を使う  
まだ食べられない食材や調味料を入れる前に取り分けましょう。
- 2 食べやすく調理・味付けをする  
取り分けた食材を小さく刻んだり、とろみをつけるなど、食べやすくする工夫が大切です。

- ①だし汁に野菜などの具材を入れて、軟らかくなるまで煮る。  
⇒ 5～6か月は具材を取り出し、つぶす。
- ②味噌を溶き入れる。  
⇒ 7～8か月は具材のみ取り出し、刻む。  
⇒ 9～11か月は具材は1cm角に切り、汁はだし汁が湯で3～4倍に薄める。

## フリーズングを活用しよう！



大人の食事から取り分けした離乳食をフリーズングしておく、便利です！



衛生面に注意

赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、衛生面に注意が必要です。

- 1 すばやく凍る工夫を  
よく冷まして、小さく薄く凍らせましょう。
- 2 使うときは必ず再加熱を  
自然解凍でなく、再加熱が必要です。
- 3 解凍後は再び凍らせない  
1回で使い切り、食べ残しは冷凍しない。
- 4 1週間を目安に使い切る  
冷凍した日付を書いておきましょう。

- 1 調理前はしっかり手を洗う
- 2 食材は必ず加熱する
- 3 食べ残しや作り置きは与えない

## 離乳食の動画や資料を市ホームページで公開しています！

疑問や不安があれば、お気軽にご相談ください。

東近江市ホームページ 乳児・幼児の食事



東近江市健康福祉部健康推進課(保健センター内)  
 電話 0748-23-5050 IP電話 050-5801-5050



赤ちゃんは、離乳食を通して様々な食品の味や舌触りを楽しみ、手づかみにより噛む力を育て、自分で食べる力を身につけていきます。うまいかなくても焦らず、赤ちゃんのペースに合わせて、「食べることは楽しい」という経験をさせてあげましょう。

### 離乳食は、生後5～6か月頃から始めましょう！

- 1 家族の食べる姿に興味を示す
- 2 首がすわり、支えると座れる
- 3 口にスプーンを入れても押し出さない などが開始のサインです。



離乳食は、大人の食事を食べるための練習です。

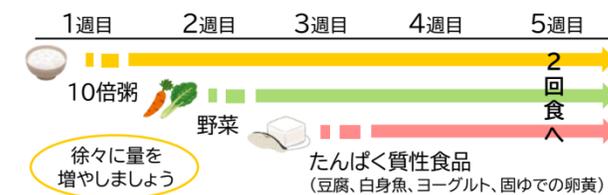
離乳食は特別な食事ではなく、大人の食事を赤ちゃんが食べやすくしたものです。家族が食べる食事から赤ちゃん用に取り分けてあげましょう。



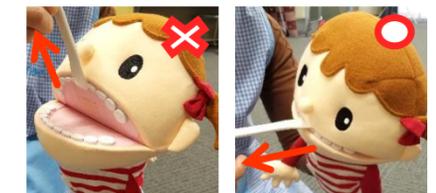
機嫌が良い時間帯に、まず1回から離乳食を始めましょう！

授乳前に離乳食を与え、食後は赤ちゃんが欲しがるだけ授乳します。病院の診察時間を確認し、体調不良の際にすぐ受診できるようにしておきましょう。

### 離乳食のスケジュール



### 離乳食の与え方



初めての食材は1品、ひとさじから始め、徐々に増量しましょう。まずはお粥から始め、くせのない野菜、たんぱく質を多く含む食品を増やしていきましょう。

スプーンは下唇に乗せ、口が閉じたら、まっすぐ手前に引きましょう。上にこすり上げると、口の力が育ちません。

### 離乳食を始めて1か月が経ったら...

2回食に進め、食形態もトロトロからつぶつぶへステップアップしましょう。食材を大きくすることで、舌で押しつぶす練習ができます。最初は吐き出したり、えづいたりすることもあります。徐々に上手に食べられるようになるため、様子を見守ることも大切です。

### 生後9か月になったら...

3回食に進め、1cm角程度のコロコロの食事へステップアップしましょう。また、手づかみ食べやかじり取りを通して、自分で食べる力や噛む力が育ちます。大人の食事からの取り分けを進めましょう。

⚠️ はちみつは、1歳未満の赤ちゃんには与えてはいけません。