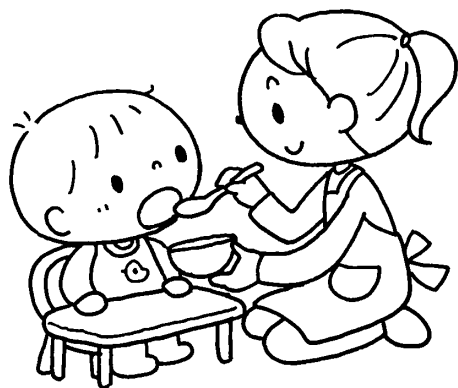


楽しい食事①

～食を通じたところとからだの健康づくり～

赤ちゃんの食事

(生後3～4か月)



調布市福祉健康部健康推進課

☎042-441-6081

(令和5年4月発行)

目次

p.1 離乳食とは	p.7 注意が必要な食品
p.2 離乳食を始める時期	p.8 よくある質問
p.3 離乳食を作るポイント	p.9 食物アレルギーと離乳食
p.4 離乳食の進め方の一例	p.10 卵のすすめ方
p.5 離乳食をすすめるポイント	p.11 離乳食の相談先

別紙 離乳食ざっくりスケジュール

離乳食とは

- ・エネルギーと栄養素を補う
- ・食べる練習をする
- ・規則正しい生活リズムをつくる
- ・食事の楽しさを知る

離乳食を始める前に

【授乳のリズム】

2～3時間の間隔を目安に、時間を決めましょう。

【家族の食事の様子を見せる】

「早く食べたいね」「おいしいよ」など声をかけながら楽しい食卓を見せましょう。

離乳食を始める時期

生後 5～6 か月頃に開始します。

開始時期の乳児の発達の目安は、

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 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(哺乳反射の減弱)
- 食べものに興味を示す

(注)離乳食開始前に果汁やイオン飲料を与えることに栄養学的な意義は認められていません。

離乳食を作る際には

【 衛生的に調理する 】

赤ちゃんは、ウイルスや菌と戦う力が未発達です。

- 細菌をつけない
手洗いをこまめにする
- 細菌を増やさない
作ったらなるべく早く食べさせる
食べ残しは食べさせない
- 細菌を殺す
しっかり加熱する



離乳食を作るポイント

【 最初はペースト状 】

離乳食の最初は、上手にごっくんと飲み込む練習です。飲み込みやすいよう、裏ごしやすりつぶしてなめらかなペースト状にします。目安はポタージュスープやプレーンヨーグルトのようなポテッとしたやわらかさです。



【 お粥の作り方 】

	米から炊く (米:水)	ご飯から作る (ご飯:水)
10倍粥 (離乳初期)	1:10	1:4
7倍粥 (離乳中期)	1:7	1:3
5倍粥 (離乳後期)	1:5	1:2
軟飯 (離乳完了期)	1:3	1:1

※分量どおりに作っても、使用する米や鍋、火加減、炊飯器によって出来あがりの状態が変わります。出来あがりの状態を確認して、かたい場合には水を足してのばしましょう。

離乳食のすすめ方の一例

★1さじは離乳食用スプーン1杯

日数	1~2	3~4日	5~6日	7~8日	9~10	11~13	14~16	17~18	19~20	21日~
食品	1さじ	2さじ	3さじ	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	5さじ	30g~
おかゆなど										
芋類, 緑黄色野菜				1さじ	2さじ	3さじ			4さじ	20g~
その他の野菜							1さじ			
豆腐, 白身魚など									1さじ	2さじ
卵黄									5~6か月	1/5 さじ

●子どもの様子をみながら, 1日1回与える

●初めての食品は1日1種類まで, 1さじからはじめる

●子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて, 食事の量を調節する

離乳食をすすめるポイント

【初めて食べる食材の注意点】

- 赤ちゃんの「体調がいいとき」に
- 月齢にあった「新鮮な」食材を選び
- 十分に「加熱して」消化しやすく
- 「少量(1さじずつ)」から

【すすめ方】

- 赤ちゃんの体調や機嫌がよいときに、最初はおかゆ(米)を1日1回1さじから始める
- おかゆに慣れてきたら、野菜も追加して与えていく
- 初めての食材は1日1種類1さじから始める
- 授乳の時間に合わせて、1日1回の離乳食と母乳またはミルクをあげる

※量や食材の種類のすすめ方は、4ページの「離乳食のすすめ方の一例」を参考にしてください。



【時間】

- 食後に体調の異変があった時に、医療機関を受診できる平日の午前中がおすすめ(かかりつけ医の休診日を調べておきましょう)
- できるだけ同じ時間帯に離乳食をあげて、生活リズムを整える

【 フリージングを活用 】

離乳食初期は食べる量が少ないため、その都度作るのは大変です。まとめて作って冷凍しておくと便利です。

- 新鮮な食材を使って調理する
- 1週間程度で使い切る
- 食べさせるときは自然解凍ではなく、しっかり加熱して、粗熱をとってから食べさせる

【 ベビーフードを活用 】

月齢でどのような形態や味つけにすればよいか目安になります。また、災害時には非常食にもできます。

- 大人が一口食べて味やかたさを確認する
- 原材料を見て、食べたことがある食材か確認する
- 新しい食材が複数入っているものは食べさせない



注意が必要な食品



はちみつ	乳児ボツリヌス症(※)予防のため、1歳未満は食べさせない。はちみつを含む飲み物や食品・菓子・もNGです。
生もの	食中毒予防のため、離乳食の時期には食べさせない。食べさせるなら新鮮なものを選んで、3歳以降に。
牛乳	鉄欠乏性貧血(牛乳貧血)予防のため、1歳までは調理食材として使うのみ。飲み物としては1歳以降に。
喉に詰ませやすいもの	ナッツ類、もち、いか、たこ、かまぼこ、こんにゃくなど。
塩分・糖質・脂質の多いもの	消化吸収の負担になるほか、味覚への影響も心配されます。
辛みや刺激が強いもの	唐辛子、カレー粉、こしょう、にんにく、しょうがなど。

(※)乳児ボツリヌス症について詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください。(右記QRコードからアクセスできます。)



よくある質問

Q 急に発熱してしまいました。離乳食はあげても良いですか？

A 下痢や嘔吐がなければあげても大丈夫です。ただし、ぐったりして食べたがらないときは、無理をしないでお休みします。元気になったら再開しましょう。



Q ベーっと出してしまいます。おいしくないの？

A 今は食べる練習中で、うまくできないことばかりです。そのまま続けて様子を見ましょう。また、赤ちゃんのお口はとても敏感なので、ちょっと粒が残っていると、うまく飲み込めずに出してしまうことがあります。しっかり裏ごしやすりつぶしをしてあげましょう。また、水分の多いものは、とろみをつけると飲み込みやすくなります。

Q うんちに離乳で食べた野菜がそのまま出てくるけど大丈夫？

A 食物繊維の多い食品は、消化されずにそのまま排泄されることがあります。赤ちゃんの機嫌がよければ気にせず食べさせても問題ありません。

食物アレルギーと離乳食

食物アレルギーの発症予防のために

- 離乳食の開始を早くしたり遅くしたりしても効果はありません
- 特定の食物(卵、ピーナッツなど)の摂取を遅らせても効果はありません

妊娠中・授乳中の母親は

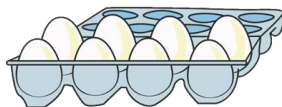
- 特定の食物を避ける必要はありません
- 色々な食品を取り入れた、バランスのよい食事にしみましょう

3~4か月児健診でお渡しした、「知っておきたいアレルギーQ&A~離乳食と食物アレルギー編~」,「食物アレルギーについて正しく知りましょう」も併せてご覧ください。



*保護者の方から質問が多い卵のすすめ方について

卵のすすめ方



- しっかり加熱する
 - 沸騰した状態で20分加熱したゆで卵から始める。
 - 固ゆで卵の黄身の中央部分を少量(耳かき1杯程度), お粥やだしに溶いて与える
※マヨネーズ, 卵粥, 炒り卵, プリン, 茶わん蒸しは, 加熱が不十分になりやすいのでお薦めしません。
- 卵黄→卵白の順ですすめていく
 - 鶏卵アレルギーは卵白が主な原因になることが多い。
 - 卵ボーロは「全卵使用している」「加熱時間が短い」ため, 初めて食べさせる卵としてはお薦めしません。

【 東京都アレルギー情報 navi. 】

東京都福祉保健局が作成したウェブサイトです。アレルギー疾患に係る基礎知識, 対応・対策, 緊急時の対応, ガイドラインや出版物等について分かりやすい情報を掲載しています。

(右記QRコードからアクセスできます。)



離乳食で困ったときは

【 健康推進課(保健センター)に相談 】

栄養士が相談に応じます。離乳食や母乳, ミルクのことなど, 食事に関することで心配やお困りのことがあれば, いつでもお気軽にご相談ください。

電話:042-441-6100

【 食事なんでも相談室<予約制> 】

栄養士に個別相談や身長・体重の計測もできます。年間18回開催。

電話:042-441-6100

☞右記 QR コードから市ホームページで日程を確認



【 7から9か月児のもぐもぐ離乳食講座<予約制> 】

対象:生後7か月~9か月(毎月1回開催)

★保健師・栄養士・歯科衛生士が各月齢の生活のポイントについてお話をします。

☞右記 QR コードから市ホームページで日程を確認



【 調布市役所ホームページ 「離乳食の進め方のポイント」 】

★資料をダウンロードできます

☞右記QRコードからアクセス

