

Q&A

よくある質問



Q1：新しい食材・注意する食材はどうやって始めたらいいの？

A1：新しい食材を試すときは、赤ちゃんの体調がよく、機嫌が良い午前中に少量ずつ与え、様子を見ながら種類を増やしていくと良いでしょう。赤ちゃんにアレルギー症状がみられる場合はその食材を一時中止し、医師に相談して指示に従いましょう。

Q2：こんな食材はいつから食べていいの？



A2：魚介類は脂肪の少ない白身魚から使用します。生後7、8ヵ月から段々と鉄分や良質なたんぱく質が含まれている赤身魚へと種類を増やしましょう。
青背魚は後期から使用することができます。エビやかにはすり身をしっかりと加熱し、満1歳を過ぎた頃から少しずつ様子を見ながら与えましょう。
かまぼこなどの練り物は塩分が多い為、生後18ヵ月まで控えましょう。刺身やいくらなどの生ものは消化がしづらいので幼前期（3歳頃）までは避けましょう。

Q3：生野菜はいつから食べていいの？



A3：新鮮なものであれば、満1歳～1歳半を目安に食べる事が可能です。しかし、生野菜は加熱したものと比べると消化が悪く、噛む力が備わっていない子どもにとって食べにくいものとなっています。成長や体調に合わせて様子を見ながら食べていきましょう。
また、人参は固さがあり、レタスは繊維も多く食べにくいので、きゅうりやトマトなど食べやすいものから食べ進めていくと良いでしょう。

Q4：便が硬い時はどうしたらいいの？



A4：ミルクや離乳食からの水分の他に、しっかりと水分補給をしましょう。また、温かい飲み物は便を柔らかくする効果がある為、白湯や味噌汁を飲んだり、腸内環境を整えてくれるヨーグルトを意識して摂るようにしましょう。便秘の時の水分補給は、白湯をおすすめします。

1日の水分量の目安は 乳児で150ml×体重(kg)

※1日の水分量は食事やミルクの水分も含まれます。



Q5：食事時の遊び食べや、集中しないで立ち歩く場合は？

A5：お腹が空いていない（食事の前に何か食べる、運動不足）、テレビやおもちゃなどが気になって食事に集中できないなど様々な理由があると思います。生活リズムを考え出来るだけいつも同じ時間帯に食べられるようになればお腹が空くリズムも安定してくると思います。また、遊び食べや食事に集中しない時は、ある程度の時間で終わりにする事も大切です。



よくある質問



Q6：フォローアップミルクって何？



A6：フォローアップミルクとは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、食事では不足しがちな鉄分・ミネラルなどを含んでいるミルクです。離乳食が順調に進まず、体重増加がみられない場合や鉄不足などが心配される場合には、医師に相談した上で必要に応じて使用します。離乳食が順調に進んでいる場合は摂取する必要はありません。飲用だけではなく、シチューや卵焼き、パンケーキなど料理に混ぜ使用することもできます。

Q7：牛乳はいつから与えたら良い？飲ませ方は？



A7：牛乳を飲用として与えるのは、満1歳を過ぎてからにしましょう。与える際の注意点としては、冷たい牛乳は赤ちゃんの胃腸に負担をかけてしまうので、まずは人肌に温め、少量からコップで与えて慣れてきたら常温のものを与えるようにしましょう。離乳食で牛乳を使用する場合は、スープやミルク煮、シチューなどよく加熱するものから取り入れるのがおすすめです。おやつのパンケーキや蒸しパンを作る時に使用するのも良いですね。

Q8：軽食とは？



A8：軽食とは、食事の間にとるおやつ（間食）のことを言います。赤ちゃんは1回でたくさんの量を食べることができません。軽食をとることで必要なエネルギーや栄養素を補い、1日の栄養バランスを調整することができます。そのため、軽食は食事の一部と考えられています。おやつと聞くと大人は甘いお菓子、スナック菓子を想像すると思いますが、赤ちゃんには活動するために必要なエネルギー源となるおにぎり、ふかし芋、パン、ホットケーキや果物、ヨーグルト等を与えましょう。夕食に差支えない量と時間を考えてバランスよく与えましょう。

Q9：丸飲みをすることが多いときは？



A9：少し大きめのものを前歯でかみとるようにしましょう。前歯で食材をかみとることで、「咀嚼のスイッチ」が入ります。少し大きめのものを前歯でかみとり、奥歯や歯ぐきですりつぶす経験をたくさんすることが大切です。形状としては手でつかみ、前歯でかみとれるメニューがおすすめです。やわらかく茹でた野菜や芋、トーストなどをスティック状にすると持ちやすく、かみとりがしやすいです。噛む回数が増えるだけでなく、自分で食べる意欲も育つことにつながります。