## (4) 離乳食は楽しく、おいしく

## ●離乳食の大切な目的

赤ちゃんは、日々成長しています。母乳やミルクだけでは、やがて栄養素が不足してきます。発達には個人差がありますが、生後5~6か月頃になり、下記のような様子が見られたら、離乳食を始めてみましょう。



6か月までおっぱいやミルクをしっかり飲んでいるうちに、食べ物をつぶす力がついてきます。モグモグや飲み込みができているかよく見ながら、なめらかにすりつぶした状態のものから固形食へと徐々に変え、しっかりと取り込み、口の中で噛んでまとめ、飲み込むようになることが重要です。

離乳食には、たくさんの大切な目的があり、食べる力を育てます。



赤ちゃんが、離乳の月齢に達したら、必ず離乳食を始めなければならないというわけではありません。赤ちゃんの状態を見ながら、急がず、あせらず、リラックスして、食べる喜びや楽しさを一番に教えてあげましょう。

## ●まずは自分が食べるときに抱っこして

赤ちゃんを食事の仲間に入れて、食べる様子を見せてあげましょう。食べ物を見たり、においを感じたりすることも大切です。準備ができたら、赤ちゃんから「離乳食をはじめてちょうだい」と知らせてくれます。

- ・大人の食事の様子を見て物欲しそうにジーっと見る
- ・よだれがダラダラ流れてくる ・□をモグモグ動かす など

☆離乳食の開始時期です

※ただし早すぎる離乳食は赤ちゃんには負担です。6か月頃まではおっぱいやミルクが大切な栄養です。

## ●離乳食を始める前の準備食(果汁や市販の飲み物・だしなど)はいりません

お腹の中の赤ちゃんは、妊娠中からお母さんが食べているものの 味とにおいを覚えて生まれてきます。また、母乳を通して、味の変 化を体験しています。

果汁は、最初にあげるものとして、甘みが強くお腹を壊しやすいので不適切です。



# ●難しく考えないで離乳食!~大人の食事から取り分ける~

赤ちゃんは、お母さんがおいしく食べているものから分けてもらうと、嬉しいし安心します。和食(煮る・ゆでる・蒸すなどの調理法や具だくさんのみそ汁)は、離乳食に最適! この時期に、お父さん・お母さんの食生活も見直してみましょう。

## ●どんなことに気をつけたらいいの?

- ①できるだけ新鮮な材料を選ぶ。 ②スパイス・塩分・糖分・油分の多いものは避ける。
- ③添加物の多い加工品(インスタント食品等)は避け、できるだけ旬の材料を使う。

# ポイント①:最初は、野菜やでんぷん質(ごはん・芋類・パン・麺)から! みそ汁や煮物にたっぷり入れて!

- ・できるだけ旬の野菜を選んで、いろいろな種類をあげましょう。
- ・みそ汁には野菜の栄養が溶け出していて適度な水分もとれます。
- ・ごはんは7倍かゆ(米の7倍の水で炊く)くらいから始めると良いでしょう。
- ポイント②:たんぱく質は、野菜やでんぷん質で消化力を高めてから。
  - ・たんぱく質は魚や豆腐、納豆から。
  - ・卵や肉は10か月以降に与えましょう。



- ・噛む機能の育ち方は赤ちゃんによって様々です。食べる様子をよく見て、 そのままで無理なときは、スプーンなどでつぶして、だし等でのばして ゆるくしてあげましょう。
- ポイント④:味が濃くならないように、油が多すぎないようにしましょう。
  - ・大人の料理からの取り分けでは、味をつける前に取り出したり、味の濃いものはちょっとお湯で煮るなどして、大人の料理がうす味で調味されていることもオススメします。
- ポイント⑤:無理強いせず、赤ちゃんと向き合い、おだやかな気持ちと笑顔であげましょう。
  - ・「おいしいね〜」「上手ね〜」という優しい声かけは、しっかり赤ちゃん に通じます。
  - 大人のペースになりがちですが、赤ちゃんの食べる速さに合わせてあげて!

# ●アレルギーについて

アレルギー体質であるということから、自己流で食品の除去を行うと、栄養の偏りを 生じたり、低栄養になって発育が遅れたり、抵抗力がおちたりします。除去食は、医師 の指示のもとで行いましょう。自己判断は禁物です。

- ※動物性たんぱく質・脂肪のとりすぎはアレルギー物質発生の原因になります。ごはんを中心に旬の魚介類、野菜、豆、芋類を使った日本食はアレルギー予防食です。
- ●はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。