

離乳食 Q&A



離乳食の基本的な進め方は、「離乳食をはじめましょう～離乳食づくり方テキスト～」をご覧ください。
(3～4ヶ月児健康診査のご案内と一緒に、配布しています。)

【離乳食開始前】

Q1 離乳食を開始するタイミングを教えてください。

A だいたい5か月ぐらいを目安にお子さんの様子を見てみましょう。

- ①大人が食事している様子をじっと見ている
- ②自分も大人の食べているものを欲しがようになる
- ③授乳リズムが3～4時間間隔になってきている
- ④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
- ⑤首がすわっている
- ⑥大人が支えると自分で座れる

そのような様子が見られるようになってきたらそろそろ離乳食を始めるサインです。
お子さんの体調のいい時をみて、開始しましょう。

Q2 アレルギーが心配で離乳食を始めるのが不安です。離乳食の開始を遅くしたいのですが。

A 離乳食は「食べる」ことを覚えていくためにとても重要です。そのため、離乳食をはじめるときの目安(5～6か月)にそって進めましょう。離乳食を開始する時期を遅らせることが、アレルギーのリスクを軽減するとは限りません。

＜離乳食を進めるポイント＞

- ①新鮮な食材を選ぶ
- ②十分に加熱する
- ③初めて食べる食材はスプーン1杯から与える

④初めて食べる食材は昼間の時間帯に与える（万が一症状が出た時に、すぐに病院で診てもらうため）

家族に食物アレルギーの既往歴がある場合は、医師に相談して進めましょう。医師の診断を受けずに自己判断で食品の除去等を行うことは、子どもの成長や発達に影響するおそれがありますので、必ず医師の判断を受けましょう。

【5～6ヶ月児】

Q1 なかなか離乳食を食べてくれません。あげても口から出してしまいます。

A1 与えるタイミングはどうですか？

母乳（ミルク）で満腹になっていませんか？1回食は母乳の前に与えましょう。量は1さじからです。最初は、スプーンをなめてくれればOKです。この時期は、乳汁以外のものに慣れさせることが目的ですから、焦らず、じっくりとすすめていきましょう。

また、お腹が空き過ぎていると、離乳食を食べる気持ちの余裕がないこともあります。離乳食をあと30分早めたり、先に少し母乳（ミルク）を少し飲ませると気持ちが落ち着き、食べることもあります。

A2 形状はどうですか？

この時期はペースト状が基本です。保健所の離乳食テキスト「離乳食をはじめましょう」5ページを参考にしてください。

A3 温度は適温ですか？

熱すぎず、冷たすぎず、食事を与える大人も口にしてみましょ。ほんのり温かい離乳食が目安です。

A4 楽しく食べていますか？

子どもにとって、乳汁以外の食べ物を口にするのは初めてなので、「これは何だろう？」と感じたり不安になったりするようです。そんな子どもの気持ちを落ち着けてくれるのは、やっぱり大好きな親の笑顔です。離乳食を与えるとき、「おいしそうだね。」「いい匂いがするね。」等の声掛けをしながら笑顔で接してみましょ。繰り返しているうちに、離乳食の時間が楽しいと感じるようになると食べることに慣れていきます。

Q2 離乳食をたくさん欲しがるので、子どもが食べたい分だけ与えてしまいます。

A1 母乳（ミルク）は足りていますか？

お腹が空いていると、離乳食はすすみます。しかし、この時期は消化機能が未熟な

ため、食べ過ぎは体に負担がかかってしまいます。この時期の栄養の柱（主体）は母乳（又はミルク）ですから、母乳（ミルク）が足りていないと身長・体重の伸びに影響します。まずはそこからチェックしましょう。

A2 食事の形態は合っていますか？

目安量以上に欲しがる場合は、今の形状を上手に食べられるようになったサインです。2品以上を与えている場合は、どれか1品だけ形状を変えてみます。いつもの分量より少し減らしてみたり、少し粗めにつぶしてみたり（ペースト状からマッシュ状へ）してみましょう。ちょっと形状が変わるだけで、食べる早さや満足感も違ってきます。

Q3 離乳食に使用する食器や、調理器具は消毒したほうがいいのでしょうか。

A 調理器具は、食器用洗剤を用いて洗浄し、きちんと乾燥させれば大人と同じものが使えます。しかし、離乳食では加熱調理後に包丁等で切ることが多いので、離乳食専用の小さなまな板や包丁があると便利です。食器は、子ども専用を用意してあげましょう。自分専用の食器があると、食への意欲につながります。

消毒する場合の方法は、煮沸消毒と赤ちゃん専用の消毒剤があります。煮沸消毒の方法は、大きな鍋でたっぷりのお湯（80℃以上）の中に洗浄した器具（ふきんも入れる）を入れ 5 分間以上煮沸すると消毒できます※。消毒剤は使用方法を守ってください。 ※大量調理施設衛生管理マニュアルから

Q4 離乳食を始めたら、水分は与えたほうがいいのでしょうか。

A 1回食では、離乳食の後に母乳（ミルク）を飲むので、水分補給の必要はありません。2～3回食で食事のかたちを成すようになると、水分をほしくなることもあるので白湯（さゆ）等で補いましょう。歯が生えてきたら、離乳食の後に湿らせたガーゼを指に巻いて軽く拭いてあげましょう。難しい場合、白湯や麦茶をふくませましょう。

Q5 いつから2回食に進んだらよいのでしょうか。

A 離乳食を始めて1か月が経つと、お粥、魚や豆腐などのたんぱく質、野菜が揃い、そろそろ2回食にすすめる時期といえます。

2回目の食事は、1回食で与えていた離乳食と同じ形状（慣れてきたら、ペースト状からマッシュ状にステップアップしましょう）と量です。昼食前後に与えている場合は、親の夕食、又は朝食に合わせて2回目の離乳食の時間を設定します。食事のリズムをつけながらすすめましょう。

【7～8ヶ月児】

Q1 離乳食の形態のステップアップの仕方がよくわかりません。教えてください。

A まず、お子さんの食べ方をよく観察してみましょう。離乳食を食べなくなった、親が食べているものに手を伸ばして食べようとする等、離乳食を開始したころと子どもの様子が変わってきたら、離乳食の形態を変えていくタイミングです。食材によってはペースト状だとかえって食べなくなり、ツブツブがあればすすむ場合もあります。食材によって徐々に形状が変わるのがこの時期の特徴です。舌でつぶせる固さ（豆腐くらいが目安）のもの。野菜も5mm角位の大きさにして、やわらかく煮たもの。魚や肉は飲み込みやすくするために、とろみをつけると食べやすくなります。保健所の離乳食テキスト「離乳食をはじめましょう」P9~10を参考にしてください。

Q2 果物は与えてもいいのでしょうか。加熱は必要でしょうか。

A 初めは、リンゴなどを煮つぶしたものや、薄皮をむいたみかん等が食べやすいでしょう。果物は甘味があるため、子どもに好まれやすい味です。果物を食べ過ぎて、食事に影響しないように注意しましょう。離乳食テキスト「離乳食をはじめましょう」P.10を参考にしてください。

Q3 離乳食に味付けはしてもいいのでしょうか。

A 離乳食は素材の持ち味やダシの風味だけで味付けはしませんが、食べ進みが悪くなってきたり、離乳食に飽きてきた様子が見られたら、食材の味を生かした薄い味付けをしてもいいでしょう。

Q4 なかなか離乳食が進みません。目安量の半分ほどしか食べず、あたえても出してしまいます。

A1 食事の時間を楽しんでいますか？

頑張って作った離乳食を食べてくれないと、がっかりしてしまいますね。また、「今日こそ食べるよね！」と、気合十分に子どもの顔を覗き込んだり、こわい顔になったりすることもあるかもしれません。子どもも大人も、居心地が悪かったり安心できなかったりすると、食事を食べる意欲は沸いてこないものです。食事をする部屋や、食器等を変えてみたり、いつもと雰囲気少し違うと、気分も変わって食事が楽になります。

A2 生活リズムは整っていますか？

食事が進まない場合の原因として考えられるのは、

- ①生活の中で、起床や就寝時間、食事時間などは決まっていない
- ②空腹で離乳食を食べていない
- ③食べないことを気にするあまり、母乳やミルクをたくさん飲んでいる

④赤ちゃんの口の動きと食事の形態が合っていない

毎日離乳食をあげているお母さんにとってはとても気になることですが、あまり食べないことが続くのであれば、食事量だけで判断するのではなく、一度生活全体のリズムを見直してみましょう。

Q5 食物アレルギーが心配です。注意事項等教えてください。

A 食物アレルギーの主な症状としては、皮膚のかゆみや口や目のはれ等があります。症状が重篤になると、まれに意識障害や血圧低下などのショック状態（アナフィラキシーショック）を引き起こす場合もあります。これらの症状は食後 2 時間以内に出現することが多いため、食べ終わった後（特に初めての食材を食べた時）はお子さんの様子をよく観察してください。食物アレルギーを起こさないためにも、必ず加熱をした食品を、少量ずつ与えます。また、アレルギーを起こしにくい、米のおかゆや野菜やさつま芋などから始めてみましょう。

豆腐や魚などのたんぱく質を多く含む食品は、同じ食品を連続して与えないように注意します。アレルギー食材を食べた量が多ければ多いほど、アレルギー症状も重篤に出ます。アレルギーの疑いがある食材、初めて食べるものは少量から始めてください。

【9～11ヶ月児】

Q1 フォローアップミルク(FM)は必要でしょうか。

A1 授乳・離乳の支援ガイド（厚生労働省）によると、次のように示されています。

「フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9か月以降とする。」

9か月以降は、離乳食が3回食になり、離乳食からとる栄養が多くなる時期です。まず、食事から栄養を摂ることを考えます。どうしても離乳食が進まない場合は、主治医や栄養士に相談しましょう。

A2 1歳までは、育児用粉乳（いわゆる粉ミルク）を与えてかまいません。また、1歳を過ぎると、牛乳を与えられます。必ず、フォローアップミルクに切替えることはありません。

Q2 離乳食のメニューのパラエティーが広がりません。毎回同じにメニューになってしまいません。

A1 大人の食事からの取り分け

生もの、香辛料などの刺激のある調味料には注意しますが、大人の料理はほとんど

が使えます。大人の食事を作る途中で、子どもの分を取り分けて作りましょう。

例えば、大人の食事がシチューやカレーの場合、野菜を炒めて煮込んだところ取り出し、トマトを加えて野菜煮込みにします。肉も、鶏肉や豚肉の赤身ひき肉に片栗粉と水を加えて練り、肉団子にして一緒に煮込みます。取り分けのポイントは、大人用の味付けをする直前に別の鍋に分けてさらに柔らかく煮て子ども用に調理することです。また、サラダなどの生野菜は、そのままだと食べづらいので、一度茹でてから使うと食べやすくなります。

A2 大人の料理にも変化をつけましょう。

大人の料理が単調になると取り分けも変化がありません。大人の料理のレパートリーを広げる工夫と離乳食のバラエティーは関係しています。この機会に大人の料理を見直し、レパートリーを増やしてひと工夫してみましょ。

Q3 食品を手でつかもうとします。汚れるので困るのですが。

A1 子どもが手づかみ食べをする理由とは、

- ①自分で食べることを学習する。
- ②食べ物を手で触った感触、口に入れた時の感触、目で見ただけの感覚等をつなぎ合わせる学習をする。
- ③食べ物を口に運ぶための腕の動きや距離感、口の開け方等を学習する。

などが考えられます。

大人は、食べ物を見ただけでどのように食べようか判断できますが、子どもは1つずつ確認して練習しないと判断できるようになりません。

食べこぼしが多くて大変な時期ですが、子どもが上手に食事を食べられるための大切な期間ですので、あたたかく見守ってあげることが大切です。食べ物によっては手づかみにくいものもあります。例えば、ご飯などは大人が食べさせてあげたり、おにぎりを作ってあげたりする工夫が必要です。食事を1人で食べることはまだできないので、様子を見ながら少しずつ経験させましょう。

ただし、遊び食べを見極めて食事を切り上げることも忘れずに。

A2 食事環境を工夫しましょう。

手づかみ食べの時期は、食べこぼしが多くなります。後片付けを少しでも簡単にする工夫として、レジャーシートの上に新聞紙を広げ、その上に椅子を置いて子どもを座らせましょう。少し広めに処置しておくといいです。

また、汁物の汁は少なめによそいます。こぼした時に慌てなくて済みます。

Q4 早食いで大食いです。

A どのくらいの時間でどのくらいの量を食べますか？

おおよその量は、保健所の離乳食テキスト「離乳食をはじめましょう」P11を参考にしてください。離乳食の形態が、子どもの食べ方に合っていないと、早食いになったり、満足感がないのでたくさん食べてしまったりします。まずは、どんな様子で食べているか確認しましょう。食べ物が口に入るとすぐになくなってしまふ、飲み込みやすいものを好む（麺類など）ようでしたら、しっかり噛んで食べられる形態のものを取り入れましょう（目安としてバナナくらい）。逆に固いものや繊維質のものはつぶすことができないため、丸飲みになりやすいので、注意が必要です。一度に離乳食の形態を変えず、少しずつ変えていきましょう。咀嚼をする習慣は大切ですので、食事時間は声掛けをしながら、しっかりかんで楽しくおいしく過ごすようにしましょう。

Q5 食事時間がバラバラです。決めたほうがいいのでしょうか。

A 生活リズムを整えるためにも、食事のリズムは大切です。

朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん和三食の時間が整うと、遊びや睡眠の時間もほぼ決まってきます。食事時間に限らず、お子さんの生活リズム（食事、睡眠、排せつなど）はとても大切です。大人の生活に合わせるのではなく、子ども中心に生活リズムを整えてください。生活リズムを整えるためには、毎日の積み重ねが大切です。親子そろって、健康的な生活リズムを整えていきましょう。

お子さんの食事で気になることがありましたら・・・

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 栄養士

電話 03-6400-0083

すくすく育児相談

食事全般の相談や計測、発育相談、歯のケア、心理面の相談など保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士、心理相談員が個別に相談に応じます。

開催日程については、お問い合わせください。