



離乳とは?

生後5～6か月頃から、成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは赤ちゃんが育つために必要なエネルギーや栄養が不足します。かわりにそれらを食べ物からとるようになります。とはいっても、一足飛びに大人と同じものを食べることはできません。

“離乳”とは、母乳や育児用ミルクから幼児食へと進んでいく過程をいいます。

離乳の準備は必要?

以前はスプーンに慣れさせたり、母乳や育児用ミルク以外の味を覚えさせたりするために果汁の摂取が勧められていましたが、乳児期以降の果汁の過剰摂取傾向と低栄養や発育障がいとの関連が報告されていることから、今は勧められていません。離乳の開始の時期は生後5～6か月頃が適当です。

スプーンに慣れさせるのも、離乳が始まってからでよいでしょう。



離乳食を始める目安は?

- (1) 食べ物に興味を示すようになる。
- (2) 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。
- (3) 首のすわりがしっかりして、支えると座れるようになる。

離乳食にふさわしいものは?

- (1) 添加物の多い加工食品（インスタント食品等）は避け、できるだけ季節の新鮮な材料を選びましょう。
- (2) 香辛料や塩分の多いものは避けましょう。
- (3) そのままでは固そうなものは、つぶす・きざむ・汁に浸す・煮込む等の工夫が必要です。
- (4) 薄味にして、だし（昆布、干しいたけ、かつお等）の味を伝えましょう。
- (5) 舌ざわりの悪いものは、片栗粉などでとろみをつけましょう。
- (6) 1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）、大豆製品・魚・卵・肉・乳製品などのたんぱく質性食品（主菜）を組み合わせ、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れ、赤ちゃんの食べる能力に合わせて大きさ、固さを調整するとよいでしょう。



離乳食の進め方の目安は？

規則的な食事のリズムで食欲を促し、生活のリズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標にします。

離乳の開始では赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ進めていきましょう。



いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒に食卓を楽しむ、手づかみ食で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていければよいですね。

離乳食で注意が必要な食品は？



牛乳

離乳食の食材として1歳前でも使用することは問題ありませんが（2回食：50～70g/日、3回食：80g/日程度）、以下の理由から飲み物として牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。

- ・鉄の吸収を妨げ貧血になる可能性がある。



はちみつ

1歳未満の赤ちゃんには、“はちみつ”を乳児ボツリヌス症*予防の観点から、与えないでください。

乳児ボツリヌス症とは？

1歳未満の赤ちゃんにみられるボツリヌス症です。1歳未満の赤ちゃんが、ボツリヌス菌の芽胞を摂取すると腸管内で毒素を産生し、ボツリヌス症を引き起こすことがあります。乳児の腸内細菌叢が成人とは異なるために起こる病気です。



症状としては、便秘状態が数日間続き、全身の筋力が低下する脱力状態になり、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる等があります。

乳児ボツリヌス症の主な原因食品は、“はちみつ”です。

1歳未満の赤ちゃんに、“はちみつ”を与えないでください。

衛生面に注意しましょう！！

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に注意しましょう。

衛生面のポイント

- ◎ 調理の直前にしっかり丁寧に手を洗いましょう。
- ◎ 離乳食にはしっかり火を通しましょう。
- ◎ 食べ残しは与えないようにしましょう。



食物アレルギーの対応

離乳食を進めるにあたり、赤ちゃんに食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断で対応せず必ず医師の判断に基づいて進めることが必要です。食物アレルギーの発症を心配して自己判断で特定の食物の開始を遅らせたり除去を行っても食物アレルギーの予防効果



があるという科学的根拠はなく、また赤ちゃんの成長・発達を妨げる恐れがあるため、必ず医師の指示を受けるようにします。また、赤ちゃんの成長にしたがって、食べられるようになる食品もあるので、医師のもとで定期的な診察を受けることも必要です。

離乳食が進まないときは・・・

- ☆せっかく作った離乳食を赤ちゃんが食べてくれないときには、食品の種類だけでなく、離乳食の固さが赤ちゃんにうまくあっているかどうかを見直してみましょう。特定の食べ物を嫌がるときは、食べ慣れていない食品を好まないことも考えられます。日をおいてまた試してみましょう。
- ☆母乳やミルクを飲みすぎて、おなかがすいていない場合もあります。ミルクの量を少な目にして、おなかをすかせたうえで離乳食を与えてみましょう。
- ☆赤ちゃんの気分を変えるために、外に連れ出して外気浴をすることも効果的です。