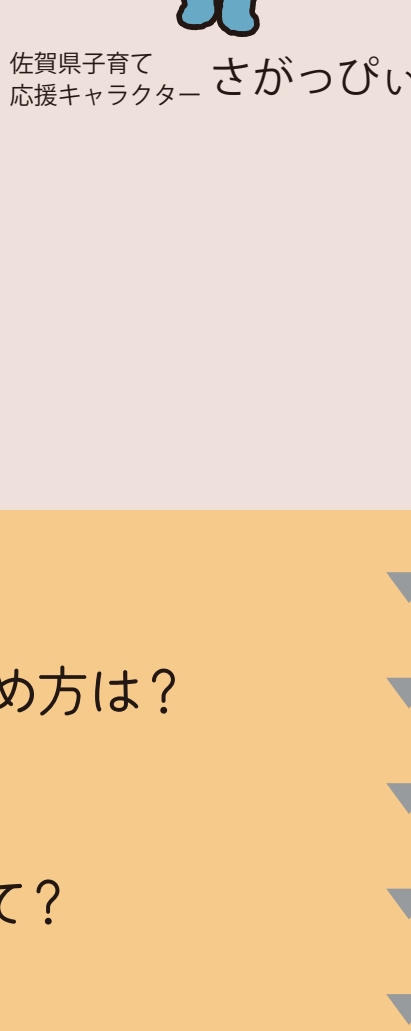


離乳食のお悩み相談



離乳食は、ママ・パパや赤ちゃんにとっても、初めてのことだらけ！
 「せっかく作ったのに食べてくれない」
 「毎日同じようなメニューになってしまう」
 など、悩んでしまうことも…。
 今回は、離乳食期に多い悩みを、
 管理栄養士さんに聞きました。
 解決法は1つではありませんが、
 参考にしてみてくださいね！



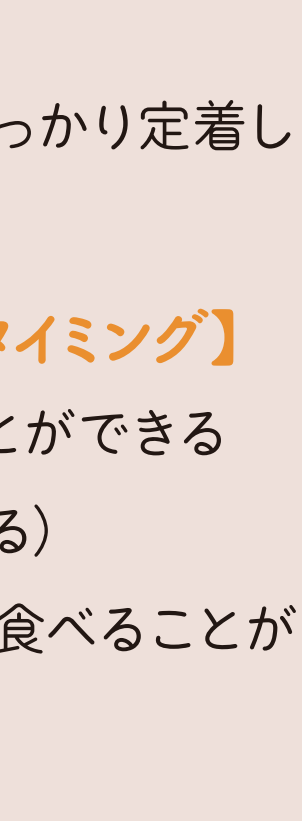
佐賀県子育て応援キャラクター さがつびい

index

- ・離乳食を始めるタイミングは？
- ・離乳食を移行するタイミングの見極め方は？
- ・離乳食をなかなか食べてくれない。
- ・母乳やミルクと離乳食のバランスって？
- ・葉物の野菜が苦手みたい。
- ・時間がなくて、
たくさんの品数を用意するのは大変。
- ・食べさせるのに時間がかかる。
- ・離乳食を作るのがちょっと負担。
- ・もぐもぐやかみかみがうまくできず
丸のみしているみたい。
いつまでも飲み込まず口にためている。
- ・選び食べをする。
- ・早食いで量も食べすぎているみたい。
もっとゆっくり食べてほしい。
- ・食べたものがそのままうんちに出てきた。
- ・離乳食を始めて便秘気味。

離乳食を始めるタイミングは？

- ・支えてあげると座っていられる
(首のすわりがしっかりしていて、5秒以上座れる)
- ・大人が食べている様子に興味を示す
- ・よだれの量が増えてくる
- ・生活リズムが一定になっている
- ・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



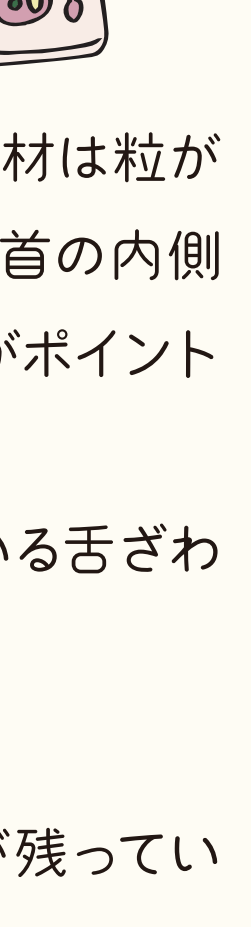
これらのサインが見られたら、赤ちゃんの体調のいいときを見計らって離乳食を始めてみましょう。

※離乳食の開始が早すぎると赤ちゃんの消化機能に負担をかけてしまいます。逆にスタートが遅すぎても咀嚼の発達が遅れることもあるため、遅くとも生後6ヶ月中には始めるようにしましょう

離乳食を移行するタイミングの見極め方は？

【離乳食初期から離乳食中期に移行するタイミング】

- ・ペースト状の離乳食を口を閉じて
飲み込めるようになっていく
- ・おすわりが安定している
- ・口を動かしてすりつぶすように食べている
- ・自分から食べるなど積極的な様子がみられる



【離乳食中期から離乳食後期に移行するタイミング】

- ・自分で食べたい意欲があり、口をもぐもぐして食べることができる
- ・おすわりがしっかりでき、ある程度の時間椅子に座ることができる
- ・生活リズム全体が整い、1日2回の離乳食がしっかり定着している

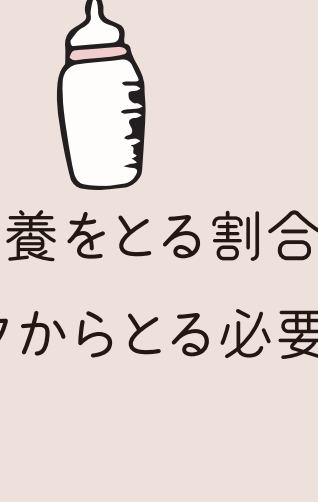
【離乳食後期から離乳食完了期に移行するタイミング】

- ・手づかみ食べができ、前歯でかじって食べることができる
(バナナ程度の固さのものを食べることができる)
- ・前後左右上下に唇を動かして歯ぐきでつぶして食べることができる
- ・大人と同じリズムで1日3回の食事がとれる
- ・スプーンやフォークに興味を示している

離乳食をなかなか食べてくれない。

授乳間隔が短すぎるなど、空腹と満腹のリズムができていないことが原因かもしれません。生活のリズムを整え、活動的に過ごすことが大切。

また、食事を無理強いされたり急がせたりすると嫌がって食べなくなることがあります。家族と一緒に食事を楽しみ雰囲気づくりも大切です。少しでも食べられたらほめて、赤ちゃんの食べる意欲を引き出すようにしましょう。



月 齢 別

【離乳食初期(5～6ヶ月)】

歯が揃っておらず消化機能が未発達です。食材は粒が残らないくらい丁寧にすりつぶし、温度は手首の内側に触れても熱く感じない人肌くらいにするのがポイントです。

離乳食に母乳やミルクを少し足して、慣れている舌ざわりや味に近づけてあげるのも効果的です。

【離乳食中期(7～8ヶ月)】

食材が固かったり大きかったり野菜の繊維が残っていると嫌がる場合があります。
 小さめに切る、舌でつぶせるくらい柔らかくする(目安は豆腐くらい)などの工夫をしましょう。また、とろみをつけると食べやすくなります。

【離乳食後期(9～11ヶ月)】

この時期は前歯でかじって歯ぐきでつぶしやすい食べ物に適しています。柔らかすぎたり、逆に固すぎたりすると嫌がって食べないことがあります。指で軽くつぶせるくらいが良いでしょう(目安はバナナくらい)。食材の大きさを見直してみるのも良いでしょう。

また、手づかみ食べをしたがる時期なので、手に取って食べやすいものを用意すると食べる意欲を高めることができます。

【離乳食完了期(1才～1才6ヶ月)】

1日3食になり、同じ食べ物に飽きてくる時期。味付けや形、大きさを変えることで違うものだと思えば食べるようになることもあります。食材の柔らかさは、歯ぐきでかめるくらいが良いでしょう(目安は肉だんごくらい)。

また、この時期は食べたり食べなかったり食べむらがあるので、1回の食事量ではなく、1週間単位で食べた量や内容を判断しましょう。
 赤ちゃんの体重が順調に増え、機嫌よく元気に過ごせていれば問題はありません。

母乳やミルクと離乳食のバランスって？

【離乳食初期(5～6ヶ月)】

最初の1ヶ月は離乳食は1日1回に。授乳タイムの1回を離乳食にあてます。

1ヶ月が経ち離乳食に慣れてきたら1日2回に。

まだ母乳・ミルクが栄養の中心なので、離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう。

【離乳食中期(7～8ヶ月)】

離乳食が1日2回になり、離乳食から栄養をとる割合が増えますが、それでも7割以上は母乳・ミルクからとる必要があります。

離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう。

【離乳食後期(9～11ヶ月)】

1日3回の離乳食から栄養の40～70%をとるようにします。

それでもまだ母乳・ミルクは必要なので、食後にも与えます。

【離乳食完了期(1才～1才6ヶ月)】

栄養の80～100%を離乳食からとるようにします。授乳卒業前は離乳食後に授乳しますが、水や麦茶を飲ませてOK。
 授乳が少なくなったら、おやつ(補食)を10時頃と15時頃に与えます。

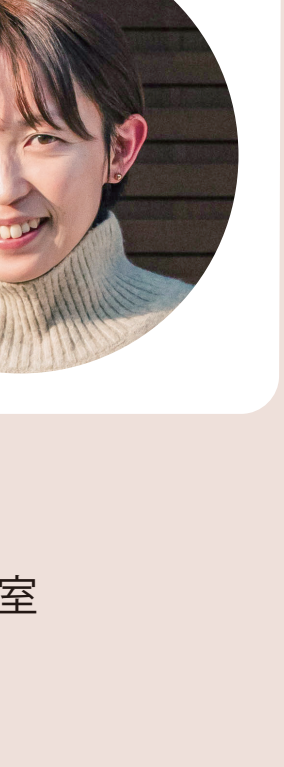
葉物の野菜が苦手みたい。

葉物の野菜は赤ちゃんが苦手な食材です。水溶き片栗粉やおかゆの上澄みでとろみをつけたり、おかゆの中に柔らかく刻んだ食材を混ぜたりして、赤ちゃんの好きな味に仕上げると食べやすくなります。



時間がなくて、 たくさんの品数を用意するのは大変。

品数が少なくても一皿で主食+主菜+副菜がとれるようなメニュー(具沢山の丼やうどんなど)にすれば、品数が少なくても色々な食材を食べることができます。



食べさせるのに時間がかかる。

時間がかかるのは赤ちゃんがまだお腹がすいていないからかもしれません。少し時間をおいてお腹を空かせて食べさせるようにしましょう。

また食事中はおもちゃやテレビが見えないように片付け、食事に集中できる環境を整えることも大切です。

食事の時間がだらだら長引いてしまうと赤ちゃんにとってもママ・パパにとっても食事の時間が楽しくないものになってしまいます。食事は栄養面のことだけではなく食事の時間が楽しいと感じることも大切です。食事の時間は30分を目安にしましょう。

離乳食を作るのがちょっと負担。

大人用の食事から同じ食材を取り分けたり、作っている途中で取り分けて作る「取り分け離乳食」がおすすめです。わざわざ離乳食だけを作らなくていいので、調理の手間や時間が省けます。

取り分け離乳食のポイント

- ★赤ちゃんが食べやすい食材を選ぶ
- ★薄味にするため大人用の味付けをする前に取り分ける
- ★食材の固さや大きさを赤ちゃんに合わせたものにする
- ★取り分けた後、刻む、つぶす、とろみをつけるなど調理法を加えて食べやすいように工夫する

もぐもぐやかみかみがうまくできず丸のみしているみたい。

いつまでも飲み込まず口にためている。

離乳食を始めた頃の赤ちゃんはまだ嚙む練習中なので、月齢や発達に応じて食材が固すぎないか、大きすぎないか、見直してみましょう。

またママ・パパが嚙むお手本を見せたり、「かむの上手だね～」と声をかけながら一緒に食事をするのも嚙むことに興味を持つきっかけになります。

選び食べをする。

切り方や見た目、彩り、固さによっても赤ちゃんの食べ具合は異なります。形や大きさが嫌で食べないことも多いので、調理法や見た目を工夫してみるのも効果的です。

早食いで量も食べすぎているみたい。

もっとゆっくり食べてほしい。

しっかり噛めるように、噛み応えがあってモグモグできるメニューを用意しましょう。

しっかりモグモグできるメニューを加えるとゆっくり食べることができ、満足感も得られます。やわらかく茹でた野菜スティックやパンの耳を軽くトーストしたものなどがおすすめです。

食べたものがそのままうんちに出てきた。

野菜や果物、海藻、豆類などは繊維質が多いため赤ちゃんのおなかでは消化しきれず、そのままうんちに混ざって出てくることがあります。

赤ちゃんは消化する機能が未熟なので、月齢に応じた食材をその時期にあった食事形態で食べさせることが大切です。下痢や便秘がなく、元気で体重もしっかり増えているのであれば心配いりません。

離乳食を始めて便秘気味。

離乳食を始めた頃は消化機能が未熟なため、一時的に母乳やミルクの量が減り便の水分量が不足し便秘になりやすくなります。

便秘対策としては、さつま芋やほうれん草、バナナなど食物繊維の多い食材、ヨーグルトなどの便通をよくする乳酸菌を多く含む食品を積極的に食べさせましょう。

また、麦茶や水をこまめに飲ませ十分に水分を補うことも大切です。

重要！離乳食で気を付けてほしいこと

- ✓新しい食材を始めるときは、スプーン1さじ(山盛り1杯5g)から始め、こどもの様子を見ながら量を増やしていきましょう。
- ✓はちみつは、乳児ポツリヌス症予防のため、満1歳までは使用禁止です！
- ✓離乳食を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

教えてくれたのは

栗原 理恵さん

- ・管理栄養士
- ・離乳食アドバイザー
- ・3児の母

離乳食は悩むことも多いけど、赤ちゃんやママ・パパにとってベストな方法を見つけましょう！

