

離乳食を始める前に・・・

この時期の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。

★離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

★イオン飲料を多量に与えると**ビタミンB₁**が欠乏することがあります。

※ビタミンB₁は体内で糖質がエネルギーに代わるときに必要な補酵素として働きます。

★食物アレルギーの発症は、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、特定の食物の摂取開始時期の遅れが影響していると言われています。食物アレルギーを心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、予防効果があるという科学的根拠はありません。食物アレルギーが疑われる症状がみられる場合は、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

★はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。特にはちみつ入りの飲料やお菓子などを与えないようにしましょう。

5、6か月頃



離乳食の始めは、ゆっくり・あせらず

この時期は、離乳食から栄養をとるというよりは、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。食べる量にとらわれず、あせらずゆっくりすすめていきましょう。

★ 進め方 ★

～1日1回1さじからスタート～

① おかゆから

- アレルギーの心配の少ないおかゆから始めます。10倍がゆを**なめらかにすりつぶして、1さじから**与えましょう。様子を見ながら1さじずつ増やしていきます。
嫌がるときは無理に食べさせる必要はありません。
赤ちゃんが良く食べるからといって一度に多く与えるのは避けます。

② 慣れたら野菜などを

- おかゆに慣れたら野菜や果物なども試してみましょう。野菜は**やわらかくゆでてすりつぶし、ペースト状**にします。

③ さらに慣れたら豆腐や魚、卵黄も

- おかゆ、野菜と進んだら、ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄など種類を増やしていきましょう。

素材の形状

なめらかにすりつぶした状態

おかゆ
10倍がゆを
すりつぶす



野菜
軟らかくゆ
でてすりつ
ぶす



豆腐
ゆでてすりつ
ぶす



白身魚
ゆでてすり
つぶす



卵黄
固くゆでて
すりつぶす



- **新しい食品は1日1種類で1さじずつから試しましょう。**
異常がないか確認しながら、1日ごとに1さじずつ増やしていきます。
- 1回食は、なるべく午前中で赤ちゃんの機嫌のよい時間を離乳食タイムにしましょう。
- 離乳食の後には、母乳または育児用ミルクを欲しがるだけ与えます。

【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

スプーンを下唇にあて、赤ちゃんが口を開けたら、スプーンを水平に下唇にのせるようにします。上下の唇でスプーンを挟み込んだらゆっくり引き抜きます。そうするとそのまま唇をとじ、ゴクンと飲み込むようになります。

赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると食べやすくなります。