



Health

# 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 離乳食について



離乳食の時期は幼児食に移行するための大切な時期です。

体が大きくなっていくために、水分の多い母乳やミルクだけでは必要な栄養がとれなくなります。効率よく栄養をとるために、形のあるものを食べる必要があります。

### ■離乳食時期の食事の目安



0～4か月頃	<b>主に母乳やミルクのみ</b> ※お風呂上がりなど汗をかいた場合は、甘くない白湯や麦茶。
5～6か月頃 	<b>母乳やミルクと離乳食</b> 乳児の様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ・母乳やミルクは飲みただけ与える。 ・ポタージュ状のつぶし粥から始める。 ・すりつぶしたアクの少ない野菜類なども試してみる。 ・開始から約1カ月、野菜にも慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。 ・乳児の様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ※お風呂上がりなど汗をかいた場合は、甘くない白湯や麦茶。
7～8か月頃 	<b>母乳やミルクと離乳食</b> 1日2回食にして、食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品を増やしていく。 ・鶏のささみや、卵を食べさせてみる。※卵は黄身から ・青魚、貝類、甲殻類、牛肉、豚肉、その他肉類、ハムなどの加工食品や、舌でつぶせない硬さの食品は与えない。 ※お風呂上がりなど汗をかいた場合は、甘くない白湯や麦茶。
9～11か月頃 	<b>離乳食と母乳やミルク</b> 食事のリズムをつけ、1日3回の食事にする。 ・家族と一緒に食べられる時間を設ける。 ・歯ぐきでつぶせる硬さにする。 ・青魚、貝類、甲殻類と脂の多い肉類、歯ぐきでつぶせない硬さの食品は与えない。加工食品は少量にする。 ※お風呂上がりなど汗をかいた場合は、甘くない白湯や麦茶。

☆甘い清涼飲料水や菓子類は糖分が入っているため、それだけで胃が満たされます。すると、母乳やミルク・離乳食を食べなくなり、身長や体重が増えなくなることや、逆に体重が増えすぎてしまう恐れがあります。

初めて食べる物は、アレルギーに注意しながら食べさせてみましょう!!

