



離乳食の疑問

Q&A



離乳食教室でみなさん
からいただいた質問など
をまとめています。
参考にしてくださいね。

9か月～1歳3か月頃のこと

Q フォローアップミルクは
飲ませないといけないの？

A フォローアップミルクは母乳
や育児用ミルクの代替品ではなく、
牛乳の代用品として開発された食品
です。
離乳食が順調に進まず、鉄不足の心
配がある場合などに使うのであれば、
9か月以降にしましょう。9か
月を過ぎたからといって、母乳や育
児用ミルクをやめてフォローアップ
ミルクに切り替える必要はありません。

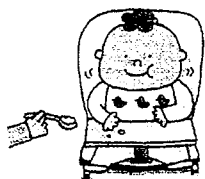
Q 離乳食を2回食から、3回食にする
目安はありますか？

A 離乳食のペースには個人差がかなりあ
ります。月齢や体重だけで進めず、食
欲が安定していれば始められます。食
品の種類や堅さ、量の進み具合に合わ
せて3回食にしていきましょう。目安
としては、食品の種類が栄養のバラン
スよく増えてきていること。歯ぐきで
つぶして食べられるようになっている
ことなどがあります。



Q 『噛むことは大切だ』と聞きましたが、
丸飲みをしているみたいです。このま
まで噛むようになりますか？

A 「噛む」ことの発達には順番がありま
す。噛まずに丸飲みしてしまうのは、離
乳食の調理形態が発達にあっていない
のかもしれませんが、右の「噛み方の発達
の目安」を参考にお母さんも「カミカミ
よ～」と一緒に噛むようにうながしてあ
げましょう。食べ物をゆっくり与えるこ
とも噛むためには大切なことです。



【噛み方の発達の目安】

9～11か月頃の発達
舌と上あごでつぶせないもの
を歯ぐきの上でつぶすことを
覚える。
*丸み（くぼみ）のあるスプ
ーンを下唇の上にのせ、上唇の閉
じるのを待つ。柔らかめのもの
を前歯でかじり取らせる。
*歯ぐきで押しつぶせる固さ
（指でつぶせるバナナぐらい）



裏面もごらんください。



Q

調味料を使うときの、注意点はありますか？

A

離乳食が進んでくると、少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。ごく少量の食塩、しょうゆ、砂糖、みそ、さらに9か月以降になれば、少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。基本は素材の味を生かすようにし、味つけをするときはうす味にしましょう。

Q

スプーンやフォークの練習をするのですか？

A

手づかみ食べの段階で、スプーンやフォークを持ちたがる場合は持たせてもいいでしょう。次第に自分で持ちたがるようになってから、正しい持ち方を教えるようにしましょう。やさしく教え、上手にできたらほめてあげましょう。なお、早い時期から、食事マナーなどを押しつけるのは好ましくありません。

Q

おやつとの与え方について、教えてください。

A

1日3回の離乳食を食べることができ、生活のリズムも整ってくる1歳前後から、おやつを取り入れていきましょう。赤ちゃんは一度にたくさんものを食べられません。おやつは食事ととりきれないエネルギーや栄養素を補ったり、水分を補給したりする機会です。与えるなら時間を決めて1~2回。乳製品、いも類、果物などをとりいれましょう。

Q

歯のお手入れはしていくコツはありますか？

A

歯の生え方は個人差がありますが、6~8か月ごろから生え始めます。歯が生え始めたら、歯みがきを始めましょう。子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯みがきしましょう。最初は保護者のひざに仰向けにして、歯を観察することから始め、慣れてきたら赤ちゃん用の歯ブラシで1、2回歯に触れる練習をします。歯ブラシを口に入れることになれば、初めて歯みがきをしましょう。

*親子(母子)健康手帳も参考にしましょう。

(初めての歯みがきのポイント)

食事は豊かな心を育む

食卓は親子の大切な団らんの場、楽しい食事を通じて赤ちゃんの情緒も豊かに育まれていきます。食事中は楽しい雰囲気、上手に食べたり、残さず食べたらしっかりほめてあげましょう。食べることは楽しくて、安心できる、そんな思いを赤ちゃんのうちから教えていきましょう。家族といっしょに食べることで、食べる楽しさや食べる意欲、生きる力を育みます。

