



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。

### 離乳は発達にあわせて

離乳は、赤ちゃんのかむ力や  
発達にあわせて、だんだんと  
進めていきます。最初に赤ち  
ゃんが口にする食べ物は消  
化がよく、アレルギーの心配  
の少ない「つぶしがゆ」が適  
しています。

## 5か月～8か月頃のこと

### ベビーフードを 上手に利用しよう

はじめて食べさせる離  
乳食が、どんな状態なの  
かわからないという方  
に、おすすめです。  
つぶしがあいや、味付け  
など、まずは保護者が味  
わって離乳食づくりに  
生かしましょう。

Q

「スプーン1さじから  
様子を見て」といま  
すが“様子を見る”と  
は、どういうこと？



A

赤ちゃんが喜んでいるか、む  
せずにゴックンと飲み込めるか、  
便や皮膚に変化はないかなどが、  
ポイントです。  
下唇にスプーンをおき上唇が閉  
じるのを待ちます。舌でベエツと  
押し出してしまうようなら、そし  
ゃくの点から見てまだ早いとい  
うことですので、2～3日から1  
週間して再チャレンジしてみま  
しょう。

Q

離乳食をゴックン  
と上手に飲み込め  
るようになりました。  
いつ頃から2回  
食にすればいいで  
しょうか。



A

離乳食を始めて1か月ほ  
ど経ち、食べる量も増え、  
食べることに慣れてきたら  
2回食を始めましょう。  
まだきちんと飲み込めな  
い場合や、なめる程度にし  
か食べないというときは、  
1日1回食で様子を見ま  
しょう。

### 気になるうんちのこと

離乳を始めたら、便で消化の様子  
を見てあげましょう。母乳や育児  
用ミルクだけだったときに比べ、  
色やにおいが変わってきます。

- ・便の中に食べたものが出る
- ・食べたものの色が便に出る
- ・新しい食品を始めたときに、  
おなかがゆるくなる。

これらのことがあっても、機嫌が  
よく元気に過ごしているなら、心  
配はいりません。



裏面もごらんください。



Q

離乳食のスプーンや食器の消毒はいつまで必要？

A

赤ちゃんは成長とともにおもちゃや床をなめたりもしますから、食器だけを消毒しても意味がないともいえます。

細菌に対する抵抗力が弱い赤ちゃんには、食器消毒というよりも食中毒などに気をつけましょう。離乳食をつくる時は、まず石鹸で手をしっかりと洗うようにしましょう。

まな板、包丁などの調理器具は、熱湯をかけたり、日光消毒して常に乾燥させましょう。

Q

食べさせてはいけないものはありますか？

A

ハチミツ・黒砂糖は乳児ボツリヌス菌症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。注意が必要な食品として、卵白は卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすいので、最初は固ゆでの卵黄から初め、様子を見て全卵に進みましょう。

また、牛乳を飲用にするのは1歳過ぎからにしましょう。

Q

“だし”は必要ですか？市販の“顆粒だし”などを使ってもいいですか？

A

だし汁は、煮ものやみそ汁のベース以外にも、つぶした食材をのぼすなど、離乳食づくりに欠かせないものです。だしの「うまみ」は食材の持ち味にコクや深みを与えます。

市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が多いので、こんぶやかつお節からとる天然だしをすすめたいところです。市販のだしを使うときにはベビーフードのだしにするなど、塩分に気をつけて使いましょう。

Q

どのような魚を使えばいいですか？

A

宇部市はおいしい魚が手に入りますね。最初に使うのは脂質の少ない白身魚(カレイ、ヒラメ、タイ、スズキなど)、次に赤身魚(マグロ、かつお)やブリ、アジなど、9~11か月になると青背魚(イワシ、サンマ、サバ)なども使えます。

特に脂質の多い魚は新鮮なものを選び、便の状態などを確認しましょう。

### 母乳やミルク、離乳食以外の水分補給について

汗をかいた時や入浴の後など、のどが渇いているようであれば、水や麦茶などをあげましょう。発熱、下痢等の症状がある場合の水分補給に関しては、乳幼児用のイオン水が適しています。しかし、乳幼児用イオン水がからだによいと思っ、子どもに積極的に与えないようにしましょう。糖分、塩分を含むので、むし歯の原因になったり、腎臓にも負担をかけることもあります。

