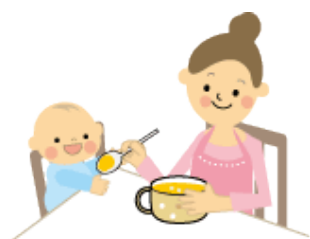




「はい！あ～ん！」

基本の離乳食



赤ちゃんが寝返りをしたり、はいはいを始めたりする時期はそれぞれみんな違いますね。離乳食も同じです。

お子さんによって始めるタイミング、すすみ具合は違います。

お子さんの日頃の様子をよ～く観察してみましょう！

「食べたそうに見ているなあ」「スプーンを持ちたいようだなあ」などお子さんの気持ちに寄り添いながら、ゆっくりお子さんのペースに合わせて離乳食をすすめていきましょう。



離乳食のスタートサイン

時 期	生後5～6か月頃
発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> ★首がすわりしっかりしている ★寝返りができる ★支えてあげると座れる（5秒以上） ★口をもぐもぐさせたりよだれを流して食べたそうな様子をみせる ★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
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ★はじめてのものは「1さじ」からはじめましょう ★離乳食の開始では、調味料は必要ありません ★1歳までは一度火を通してから与えましょう ★はちみつは、乳児ボツリノス症予防のため、満1歳までは使わないでください ★牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう (ただし、離乳食作りの材料としては使えます)



離乳食開始1か月のすすめ方（例）

日数	1～ 2日	3～ 4日	5～ 6日	7～ 8日	9～ 10日	11～ 13日	14～ 16日	17～ 18日	19～ 20日	21～ 30日
つぶし粥										
じゃがいも										
にんじん										
豆腐										

※離乳食は授乳前に与えるようにし、皮膚やうんちの様子を見て、変化がなければ徐々に量と種類を増やしていきましょう。



離乳食のすすめ方

	ごっくん期 (5、6か月頃)	もぐもぐ期 (7、8か月頃)	かみかみ期 (9～11か月頃)	ぱくぱく期 (1歳～1歳半頃)
食事回数と栄養源	1日1回 	1日2回 	1日3回 	1日3回+間食
授乳の回数	【食後】 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	【食後】 + 母乳：赤ちゃんが欲しがるだけ ミルク：1日3回程	【食後】 + 母乳：赤ちゃんが欲しがるだけ ミルク：1日2回程	子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状) 	舌でつぶせるかたさ (絹ごし豆腐くらい) 	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい) 	歯ぐきでかみつぶせるかたさ (肉だんごくらい)
主食	つぶしがゆ (1さじからスタート)	全がゆ (50～80g)	全がゆ(90g) ～軟飯(80g)	軟飯(80g) ～ご飯(80g)
副菜	すりつぶし (15～20g)	あらつぶし (20～30g)	5mm角くらい (30～40g)	1cm角くらい (40～50g)
主菜	※主菜は、1食あたり下の食材をどれかひとつ			
(1食あたりどれかひとつ)	 10g 25g(1/12丁) 固ゆで卵黄を 1さじから	 10～15g 30～40g 10～15g 卵黄1個分 ～全卵1/3個 50～70g	 15g 45g 15g 全卵1/2個 80g	 15～20g 50～55g 15～20g 全卵1/2 ～2/3個 100g
食べ方	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごでつぶすことができるようになる	歯ぐきでつぶすことができるようになる	歯を使うようになる

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」(2019.3月)より



STEP 1 ごっくん期（5、6か月頃）

食べ物の舌ざわりを感じ、上手に飲み込めるように慣れていきましょう！

副菜

じゃがいも、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、大根、キャベツ、玉ねぎ、さつまいも、ブロッコリー、りんご、バナナなど



主食

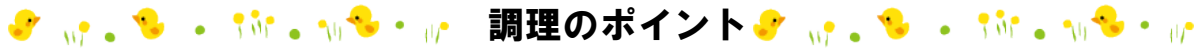
つぶしがゆ

主菜

絹ごし豆腐、白身魚（たい、たら、ひらめなど）、固ゆで卵黄

調味料など

素材の味やだしの風味のみで十分です



調理のポイント

★調理法：やわらかくゆでる、煮る。

水気の少ないもの（じゃがいも、かぼちゃなど）は野菜だしや昆布だしを加えてのばしましょう。逆に水気の多いもの（ほうれん草など）は片栗粉やマッシュしたじゃがいもなどを加えて固さを調整します。

★この時期は、食べる量が少ないので、おかゆをまとめて作り冷凍しておく、大人のおかず（みそ汁、煮物）の味付け前のものを取り出しすりつぶす、などすると簡単です。

★つぶつぶがなく、均一の舌ざわりにすると赤ちゃんも違和感なく、よく食べるようになります。



食べさせ方のポイント

お母さんが赤ちゃんを抱っこして、赤ちゃんの上半身を少し後ろに傾けるようにしましょう。食べさせるときは、

1. 「下唇をチョンチョン」

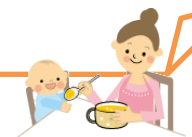
離乳食をのせたスプーンを赤ちゃんの下唇に軽くチョンチョン当て、口が自然に開くの待ちます。

2. 「取り込むまで待つ」

上唇は動かず、下唇が上唇の内側に入り、赤ちゃんが自分で食べ物を取り込むまで待ちます。

3. 「ほぼ水平に抜く」

スプーンはほぼ水平に抜くような気持ちで、ごっくんするのをってから次をあげます。スプーンを押し込まないように気をつけましょう。





🐻 こんなときは？ ごっくん期の Q&A 🐻

Q.離乳の準備として果汁を飲ませたほうがいいでしょうか？

A.以前はスプーン慣らしや母乳や育児用ミルク以外の味を覚えさせるために果汁の摂取がすすめられていましたが、現在は必要な栄養がとれなくなることが心配されるため、すすめられていません。

Q.今、3か月です。体が大きめの赤ちゃんなのですが、離乳食を早めにスタートしてもいいですか？

A.体は大きいかもしれませんが、3か月ではまだ消化器官が発達しておりません。また、首がしっかりすわっていないとスプーンから「ごっくん」はできないので、5か月頃まで待ちましょう。

Q.離乳食を始めたら、うんちがゆるくなったのですが…

A.病気などが原因の下痢ではなく、赤ちゃんがごきげんでよく食べているようなら心配ありません。うんちに赤いトマトが混ざっていることも。うんちがゆるいときは新しい食材に挑戦しないで、様子を見ましょう。赤ちゃんの機嫌が悪かったり、水様便のような状態なら、病院を受診しましょう。

Q.もともと母乳をたくさん飲む子でしたが、離乳食もよく食べるので、食べ過ぎが心配です。

A.この時期はまだ母乳や育児用ミルクが主な栄養源なので、離乳食ばかり増えて母乳や育児用ミルクが減るのはよくありません。用意した量を食べたら、母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。なお、食事の量が適量かどうかは、成長曲線が目安となります。

Q.離乳食をあげても、手で払いのけたり、べーっと出したりして、なかなか食べてくれません。

A. 離乳食のスタートサインの目安は唾液がいっぱい出るようになり、首がしっかりすわっていることなどですが、どうですか？また、スプーンを替えると食べることも。慎重派の赤ちゃんほど、慣れるまで時間がかかるようです。食べてほしい一心で食べ物を押し込むと、赤ちゃんが嫌がるので逆効果。最初はなめる程度かもしれませんが、赤ちゃんが自分の意思で取り込んだものは、吐き出さずにしっかり飲み込んでくれる場合がほとんど。量は少なくてもいいので、あせらず、タイミングを待ちましょう。

Q.母乳を欲しがらだけあげてしまうので、授乳リズムが不規則で、時間がなかなか定まりません。離乳食もあまり食べてくれません。

A.5か月を過ぎると、だんだん体重が増え、おっぱいを吸う力もついてきているので、ある程度まとめて飲むことができるようになり、徐々に授乳間隔があいてきます。赤ちゃんはおなかがすいたとき以外に、暑い、のどがかわいた、おむつがぬれた、抱っこしてほしい、など泣いて伝えます。泣いたらすぐ母乳をあげるのではなく、お散歩などで上手に気分転換して、少しずつ授乳間隔をあげましょう。そして、きげんのいい時間を離乳食タイムにし、毎日同じ時間に食べさせることで授乳のリズムもできてくるでしょう。

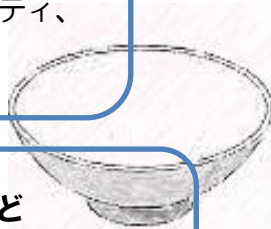


STEP2 もぐもぐ期（7、8か月頃）

食材の種類を増やし、食事のリズムをつくっていきましょう！

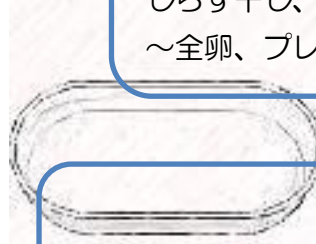
主食

おかゆ、食パン（耳は除く）、
そうめん、スパゲッティ、
マカロニなど



主菜

きな粉、ひきわり納豆、まぐろ、さけ、
しらす干し、鶏ささみ、かたゆで卵黄
～全卵、プレーンヨーグルトなど



調味料など

塩、しょうゆ、砂糖、味噌などを
少量、風味付け程度に

副菜

なす、カリフラワー、わかめ、いちご、桃、
梨、メロン、みかんなど

調理のポイント

- ★調理法：やわらかくゆでる、煮る
- ★つぶし加減：フォークで粗くつぶす
- ★口をもぐもぐと動かすようになってきたら、舌でつぶせる固さのものを試してみましよう。ただし、かたいままだと丸飲みしてしまうので、要注意。
- ★刻んだ野菜やひき肉などが口の中でまとまらない場合は、とろみをつけると飲み込みやすくなります。

食べさせ方のポイント

この時期は食べる量よりも、丸飲みせずにしっかり「もぐもぐ」しているかに注目しましょう。食べさせるときは、

1. 「ひとくち食べさせる」
スプーンに下唇をのせ、上唇が閉じるのを待ちます。
2. 「ゆっくり見守る」
もぐもぐしようね、と声がけし、舌でつぶすように促します。
3. 「飲み込んでから次を食べさせる」
口の中が空っぽになってから次のひとさじを。



注)生後6か月以降、鉄欠乏になりやすいため、鉄・ビタミンDを積極的にとりましょう！

レバー、かつお、まぐろ、あさり、ひじき、納豆、小松菜、卵、フォローアップミルクなど



🐻 こんなときは？ もぐもぐ期の Q&A 🐻

Q.2回食に進めるタイミングは？

A.離乳を始めて1か月ほどたち、食べる量も増え、食べることに慣れてきたら2回食を始めてみましょう。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場合は、1日1回食で様子を見ましょう。

Q.食べても食べても「もっと！」とほしがり、あげないと泣いて怒ります。

A.2回食が定着してくるこの時期にとってもよく食べる赤ちゃんが多いですね。野菜やおかゆを少し増やしてもOKです。ただ、よく食べる赤ちゃんは丸飲みのクセがつきやすいので十分に口の動きを練習することも大切です。「ゆっくりね」と話かけながら、次のひとくちまで少し間をおくようにしてみましょう。

Q.離乳食後に母乳を飲まず、1時間ほどたってから欲しがります。今、8か月ですが母乳をちょこちょこ飲んでいるのが気になります。

A.離乳食と母乳がバラバラなのが習慣化しないように、少しずつ離乳食と母乳・ミルクはワンセットとし、1食でしっかり栄養をとる習慣もつけていきましょう。そうすることで、生活リズムが整って遊ぶ時間、食事の時間とメリハリがついてきます。
また、ちょくちょく飲みたがるときは、麦茶などを飲ませてみましょう。案外、のどが渴いているだけかもしれません。

Q.2回食にしてしばらくしたら、急に小食になってしまいました。

A.この時期は急に食欲がなくなることがあります。中だるみの時期で、赤ちゃんも食欲にもムラがありますので、機嫌がよく、元気で体重が増えているようであれば、気にせずしばらく様子を見ましょう。お散歩や遊びを増やし、体を動かすようにすると食欲がわくかもしれませんね。また、食べにくい姿勢、献立のマンネリ化が原因の場合もあります。ベビーフードを取り入れて新しい味を試したり、外出先で食事をして雰囲気を変えたりするのもいいかもしれませんね。

Q.食べる量が全体的に少ないのですが、2回食にしています。かたさはごっくん期のままのほうがいいのでしょうか？

A.この時期は、1日2回食べるリズムに慣れたり、口を閉じて取り込み、舌でつぶして食べる練習をすることが大事なので、食べる量が少なくてもステップアップして大丈夫です。食べる量は個人差がありますので、あせらず、ゆっくり進めていきましょう。

Q.最近うんちがかたくなってしまい、便秘がちで心配です。

A.2回食になって食べる量が増えてくると、便のかさが増えるためにうんちがまとまり、かたまってきます。それを便秘と思いがちですが、心配はありません。ただ、離乳食の量が増える反面、母乳やミルクを飲む量が減るので、水分不足により、便秘がちになる赤ちゃんもいます。汁物や麦茶などで、意識して水分補給を心がけましょう。また、食物繊維の多い野菜やいも類、便通を促す効果のあるヨーグルトを取り入れるのもおすすめです。



STEP3 かみかみ期（9～11か月頃）

食事のリズムを大切に、自分で食べたい気持ちを大切に！

主食

おかゆまたはやわらかいごはん

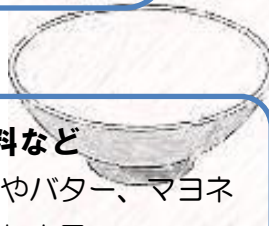


主菜

青魚（あじ、さんまなど）、牛や豚の赤身肉（もも、ヒレなど）、レバー、ツナ水煮缶、粉チーズなど

調味料など

トマトケチャップやバター、マヨネーズなどをそれぞれ少量



副菜

ほぼすべての野菜（にら、ごぼう、山菜など香りやアクの強いものや繊維が固いものを除く）など

調理のポイント

- ★調理法：煮る、いため煮
- ★切り方：ある程度大きさがあほうが食べやすくなります。
- ★歯ぐきでつぶせるくらいのかたさにします。かたさの目安はバナナくらいです。
料理は煮ることが基本で、いため煮などバリエーションを加えます。
- ★味付けや食材の幅も広がる時期です。家族が食べているものも欲しがりますので、家族の食事を赤ちゃんの味付けに合わせてあげて、家族で同じものを食べるようにすると赤ちゃんにとって楽しい食卓になるでしょう。



食べさせ方のポイント

この時期の赤ちゃんはどんどん興味が広がっていきます。上手に食べられるようになりますので、くぼみのあるスプーンにしてもいいでしょう。
また、手づかみ食べができるようになります。これは、自分で食べようとする意欲の表れですので、十分やらせてあげましょう。また、スティック状の食べ物は前歯でかじりとる練習にもつながります。





こんなときは？ **かみかみ期の Q&A**

Q.私が菓子パンを食べているのを見て、とても欲しがります。少しおやつにあげてもいいですか？

A.菓子パンは糖質や脂質を多く含み、味も濃いので赤ちゃんにはおすすめてできません。赤ちゃんは濃い味に慣れてしまうと、どんどんエスカレートしてしまいます。また、甘いもののとり過ぎはグズりの原因にもなります。赤ちゃんの目の前で食べることはやめたほうがいいですね。

Q.もぐもぐがまだ上手にできないようです。1日3回食に進める目安は？

A.3回食に進む目安は生後9～11か月ごろですが、赤ちゃんの個性にあわせて進めればいいので、あせる必要はありません。もぐもぐが上手にできない場合は、もう1～2か月2回食を続けたり、やわらかめのままで3回食にするなど赤ちゃんにあわせて進めましょう。

Q.食べる量が少なく、母乳ばかり飲んでいません。このままでは栄養が不足したりしないか心配です。

A.お母さんにだっこしてもらいながらの授乳タイムは安心できて、離乳食を食べるよりも心地よいのかもしれませんが、ただ、1歳ごろになってくると母乳だけでは栄養が不足し、咀嚼のトレーニングもなかなか進みません。昼間、ハイハイなどで十分遊ばせ、おなかをすかせてから食べさせましょう。3度の食事を喜んでしっかり食べているなら、母乳は1歳を過ぎても心の栄養として飲ませてもいいのですが、あまり食べない場合は、思い切って卒乳を考える必要があるかもしれません。

Q.食べることになかなか集中してくれません。

A.この時期は、はじめは集中して食べていても、そのうち飽きて遊び始める、なんてことはよくあります。赤ちゃんには専用のスプーンを持たせたり、目の前に手づかみメニューを置いておきます。手を出されると困るおかずや汁物はお母さんの近くにおき、様子を見ながらお母さんが食べさせましょう。また、おもちゃを片付け、スタイをつけるなど赤ちゃんの気持ちを遊びから徐々に食事へと切り替えてあげましょう。

Q.食べる量が増えたのに、うんちの回数が減りました。また、にんじんやひじきはそのまま出てくるがありますが、大丈夫？

A.よく食べるのに回数が減ったのは、消化吸収がよくなってきたからです。便秘でなければ、あまり心配いりません。トマトやグリーンピース、海藻類などはそのままうんちに出てくることはよくあります。消化機能が大人ほどには発達していないからです。栄養はある程度吸収されているので、あまり心配いりません。赤ちゃん用に細かく刻んでやわらかく調理し、食べやすくしてあげながら、徐々に慣れさせていきましょう。

Q.赤ちゃんの朝起きる時間が遅く、午前中と夜の2回しか食事ができず、食欲もイマイチです。

A.寝る時間は遅くなっていませんか？大人の時間にあわせて、いつまでもテレビを見せたり、遅く帰ってくる家族と一緒に夕食を食べようと待っていたりしませんか？乳幼児にとって、朝型の規則正しい生活と3回の食事が、豊かな発育に欠かせません。これを機会に家族みんなの生活習慣を見直し、朝食をとる習慣をつけられるといいですね。



STEP4 ぱくぱく期（1歳～1歳半頃）

生活のリズムをととのえ、家族みんなで楽しい食卓を！

主食
 ごはん、中華めん、バター
 ロール、クロワッサンなど



主菜
 すべての魚（魚卵を除く）、牛乳

調味料など
 カレー粉、ソース、酢など

副菜
 ほぼ全ての野菜、ひじき、きのこ
 類など

調理のポイント

- ★調理法：煮る、ゆでる、いためる、焼く、揚げる
刺身や生野菜は口の中ですりつぶしにくく、衛生面も考慮して1歳半以降がいいでしょう。
- ★切り方：やや大きめに刻んでスプーンですくいやすくしたり、手で握れるサイズのものを持たせて手づかみ食べも。
- ★歯が生えてきても噛む力はまだ弱いので、大人のものよりやわらかく。
- ★家族が食べているものを食べたがる時期です。家族も赤ちゃんに合わせて、味付けはうす味にし、大人のメニューを取り分けてあげましょう。

食べさせ方のポイント

食べ物をにぎりつぶしたり、口に入れたり出したりするのは遊び食べというより、何でも自分で試したいという欲求の表れです。これを十分させてあげると食べる意欲が育ちます。スプーンやはしを持ちたがるときは、危険のないように持たせてあげましょう。そして、お母さんは別のスプーンでタイミングを見ながら食べさせましょう。





こんなときは？ ぱくぱく期のQ&A

Q.お肉などの少し固いものはずっと口の中でかんでいます。

A.肉は繊維が固く、食べにくいいため、奥歯が生えそろわないうちは、かむことが十分にできず、飲み込めずに出してしまう赤ちゃんが追いやうです、咀嚼力に合った切り方や調理方法を工夫しながら、徐々に積み重ねましょう。

Q.麺類はかまずに飲み込んでいるみたいで心配です。

A.麺類はチュルチュルとしたのどごしが好きな赤ちゃんは結構います。丸飲み防止には、やわらかくゆでて、スプーンにのる長さに切ることが大切です。スプーンですくえないほど長いと、チュルンと一気に吸い込んでしまうものです。麺の具は、野菜、海藻などの食材を組み合わせ、自然にかみかみを促す食材をプラスするといいでしょう。

Q.魚や野菜は遊ぶだけで全然食べてくれないのですが、納豆は大好き。どうせ食べないので、納豆ごはんばかり食べさせてしまいます。

A.この時期は気まぐれな部分もあり、好き嫌いも固定したものではなく、時期的なものです。調理法が気に入らない場合もありますので、食べやすい大きさ、形や見た目などを工夫してみましょう。家族がおいしそうに食べている姿を見せることもいいですね。

Q.バナナなど、好きなものは食べるのが早く、途中でオエっとなることがあります。

A.好きなものは早く食べたいのは自然なこと。ひとくちでも食べられないように少し大きめに切ったり、逆に手でつまめるくらいのサイズに切ってつまみ食べさせたりしましょう。また食べるのに時間のかかるものを組み合わせるのもいいですね。食べるのが早くてもたいてい2歳ぐらいで落ち着いてくるケースが多いようです。

Q.3回食になりましたが、離乳食よりも母乳を欲しがります。発育は順調のようですが…

A.1歳を過ぎても母乳が好きな子は多いようですが、この時期は食事が栄養の中心になってきます。また、この時期にしっかりカミカミしておかないと、噛む力も育ちません。食事の時間に空腹を感じるよう、たっぷり遊ばせて規則的な食事のリズムをつけましょう。卒乳については、赤ちゃんとお母さんが納得のいく時期で大丈夫ですが、体重の増え方や発育、食事に影響が出るようであれば、卒乳も考える必要があるかもしれませんね。3～4日母乳が欲しくて泣いていても、あとは案外ケロリとしているものです。

Q.平均よりも太めの赤ちゃんです。将来肥満にならないように食事量を減らしたほうがいいですか？

A.赤ちゃんにダイエットは必要ありません。ただ、おやつに甘いお菓子やジュース、ミルクや牛乳を飲みすぎているか見直してみましょう。これらのとり過ぎがなく、離乳食を適量、しっかり食べているなら大人の感覚でダイエットのために食事量を減らす必要はありません。

歩けるようになってくると、行動範囲が広がり遊ぶ量も多くなり、2～3歳ごろには自然に体が締まってくる赤ちゃんがほとんどです。母子健康手帳にのっている発達曲線をチェックして、心配な場合は医師に相談するといいいでしょう。



食物アレルギーについて

《食物アレルギーとは？》

「特定の食物を食べたときに、体を守る免疫システムが過敏に働き、アレルギー症状が起きること」です。

《食物アレルギーの予防》

- ★離乳食を遅らせない（生後5～6か月頃から離乳を始めるようにする。）
- ★スキンケアで湿疹を予防する。

《食物アレルギーの症状》

からだの部位	症状
皮膚	かゆみ、じんましん、発赤、湿疹
眼	結膜の充血、かゆみ、涙、まぶたの腫れ
口・のど	口の中の違和感・腫れ、のどのつまった感じ、声がれ、のどのかゆみ、イガイガ感
消化器	腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便
鼻	くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
気管支・肺	息が苦しい、咳、ゼーゼーする、犬が吠えるような咳
循環器	頻脈、血圧低下、唇や爪や青白い
神経	ぐったり、意識障害、尿や便をもらす

※食後に当てはまる症状がでた場合、「何を食べたか」「どれだけ食べたか」「食べてから発症までの時間はどのくらいか」「どのくらいの時間症状が続いたか」「以前も同じような食品を食べたときに症状がでたことがある」などを記録し、医療機関を受診しましょう。

こんなときはすぐ病院へ！



全身の発疹 くちびるなどの腫れ ぐったりしている 意識もうろう 呼吸困難
唇や爪が青白い のどがしめつけられる感じ ゼーゼーする呼吸 がまんできない腹痛



食物アレルギーの Q & A

Q. 妊娠中や授乳中のお母さんがアレルギーの原因となる食物をとらないようにすると子どものアレルギーを予防できますか？

A. 子どものアレルギー発症予防のためにアレルギーの原因となる食物を除去することは、科学的根拠がなく、勧められていません。

Q. 母乳栄養と人工栄養、どちらがアレルギーの発症を予防できますか？

A. どちらがアレルギー発症予防に効果があるかについて専門家の意見はさまざまです。母乳や育児用ミルクの種類にこだわらず、赤ちゃんやお母さんの健康維持と親子のつながりを大切にしましょう。

Q. 食物アレルギーが心配で離乳食をすすめていくのが不安です。

A. 離乳食の開始時期を遅らせる必要はありませんが、卵や乳製品を与えることに不安をもつお母さんが少なくありません。極端に遅らせることなく、適切なタイミングで始めましょう。不安のある場合は、医師に相談しましょう。また、少量からはじめるようにするのもいいでしょう。

Q. 離乳食の開始時期を遅らせるとアレルギーの発症を予防できますか？

A. 食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。離乳食は5～6か月頃から始めるようにしましょう。

最近では、離乳食を始める前に乳幼児期の湿疹部位からアレルギーの原因物質が体内に入り、発症させる「経皮感作」が注目されています。湿疹をもつ赤ちゃんはまずきちんとスキンケアすることが推奨されています。

Q. 小さいうちに食物アレルギーを発症すると大人になっても食べられないのでしょうか？

A. 乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは、成長とともに治ることが期待できます。一般的に、鶏卵、牛乳、小麦、大豆は治りやすい食品です。ただ、アレルギーを示す食品数が多い場合や、アナフィラキシーを起こしたことがある場合などは直りにくい傾向があるといわれています。また、いったん治っても再発することもありますので、医療機関できちんと経過をみてもらいましょう。

自己判断で除去食品を増やすのは危険です！！

自己判断で離乳食を中断したり、除去品目を増やしたりすることは、栄養不足を招き、生活の質を低下させます。

血液検査の結果が陽性であっても、安全に食べられる食品もありますので、自分で判断せず専門医に相談し、必要な場合は食物経口負荷試験を受けて、除去の程度を決めてもらいましょう。





具合が悪いときは？

熱が上がっているとき

★無理に食べさせなくても大丈夫

食欲がないときは、無理に食べさせなくて大丈夫です。熱があっても元気そうなら、水分が多めのおじややうどんなど、消化がよくのどごしのいいものを選びましょう。

★水分補給はしっかりと

熱が高いと、汗や呼吸からふだんより水分が失われます。麦茶やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに飲ませます。少量とはだいたいペットボトルのキャップ1杯弱です。

熱が下がってきたとき

★ひとつ前の段階に戻して

食欲が出て食べられるようになったら、大きさや形状を今のひとつ前の段階に戻して、普段よりもやわらかく調理しましょう。普通に食べられるようであれば、もとの段階に戻していきます。

★消化吸収のよいものを

発熱で胃腸が弱っているので、消化吸収のよいものを与えます。おかゆやうどんを中心に、次に脂の少ない豆腐や白身魚など、体力回復のためのたんぱく質源をプラスしていきましょう。

※次の順ですすめていくといいでしょう。

- ①みそ汁、野菜スープなど水分の多い汁物メニュー
- ②おかゆ、うどんなどの穀物メニュー
- ③にんじんやかぶなどの根菜中心のメニュー
- ④豆腐、麩、魚、鶏ささみなどのたんぱく質源をプラス

※避けたい食品

繊維質の多い、ほうれん草などの葉物野菜や油脂分の多いチーズ、バター、牛乳、ひき肉など



吐き気があるとき

★水分補給はしっかりと

ウイルス性の胃腸炎にかかると、何度も吐いてしまうことがあります。体力も水分も失われるので、脱水にならないよう、麦茶やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに飲ませます。

※気をつけたい食材

ヨーグルト、みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類は吐き気を誘うので、あげすぎないように気をつけましょう。

下痢のとき

★水分補給はしっかりと

激しい下痢のときは、脱水予防のために水分補給は十分にします。少量ずつこまめに飲ませましょう。

★ペクチンが効果的

離乳食を始めたばかりなら半日か1日休んで水分補給につとめましょう。それ以降の場合は、消化のいいものをやわらかめに調理します。くだものは一般的に便をやわらかくしますが、りんごは整腸作用のあるペクチンが含まれているので、すりおろしてあげてもOKです。

※おすすめメニュー

にんじんやじゃがいもを使ったスープ、すりおろしりんご、野菜スープ、みそ汁の上澄み、ベビー用イオン飲料

※避けたい食品

卵、牛乳、魚、肉などの動物性たんぱく質源、糖分が多い野菜・果物のジュース、バターやサラダ油などを使った油っこいもの



便秘のとき

★離乳食の量や水分を調整してみる

便のかさを増やして腸の動きを活発にするため、主食を少し増やしたり、食物繊維の多い食材を意識して食べさせましょう。腸を刺激して便通を促す効果のあるヨーグルトもおすすめ。かみかみ期以降でコロコロうんちの赤ちゃんには、バターなどの油脂を使うと、すんなり出る場合も。

★生活リズムを整えて。

食事時間が不規則な場合も便秘になりがち。朝食をしっかりと食べ、朝食、昼食、夕食を決まった時間に食べさせることで、うんちもスムーズに出るようになります。

少なくとも3日以上便が出ないことがないようにするのが習慣性便秘を防ぐためのポイントです。

※おすすめメニュー

食物繊維の多い食材（大根、にんじん、ほうれん草、いも類、きのこ、わかめ、ひじき、納豆、りんご、柑橘系くだもの、いちご、プルーンなど）や、野菜ジュースやくだものジュースがおすすめ。また、ヨーグルトは腸内細菌バランスを改善してくれます。