

## 離乳食を進める上でのポイント

### 《特に注意が必要な食品》

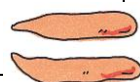
#### 卵

使用は7、8ヶ月頃より、卵黄（固ゆで）から始める。慣れてきたら全卵へ進めていくが、完全に火を通す。



#### 肉

筋がありかたかったり、脂肪が多いので、5・6ヶ月頃には向かない。7・8ヶ月頃から鶏ささ身などが使用できる。



#### 魚

5・6ヶ月頃は白身魚、7・8ヶ月頃は赤身の魚を。9・10ヶ月頃になれば青皮魚も使用できる。



#### 牛乳

調理用にするのであれば7、8ヶ月頃から。飲用として積極的に与えるのは1歳を過ぎてからにする。



#### はちみつ・黒砂糖

乳児ボツリノス症予防のため、1歳までは使わない。



#### 水

飲み水からボツリノス菌感染を予防するため、1歳未満の赤ちゃんのミルクや離乳食に使う水は

- ・ 水道水
- ・ 水質検査により安全が確認された井戸等の水
- ・ 市販の調乳に適した飲用水

のいずれかを一度沸騰させてから使用する。



### 《新しい食品を与えるときの注意点》

新しい食品を与えるときは1日1種類とし、1さじ与えます。そうすることで、その食品への子どもの慣れやアレルギー反応の有無が確認できます。異常がなければ1日ごとに1さじずつ増やしていきます。異常が起きた場合にも受診しやすい午前中に与えるのがおすすめです。

### 《衛生面》

乳幼児は大人と比べ細菌に対する抵抗力が弱く、離乳食は水分が多く、うす味で、つぶしたり刻んだりして細菌に汚染されやすく傷みやすいので、衛生的に取り扱うことが重要です。

#### ●清潔に調理する

調理前、生の肉・魚・卵・土のついた野菜などにふれたあとの手洗い  
調理器具の洗浄、煮沸殺菌  
水洗いできる食品はしっかり洗ってから使用

#### ●加熱調理を行う — 食品の中心部分までしっかり火を通す

#### ●調理後はなるべく早く与え、食べ残しは与えない



### 《だしのと作り方》

#### ●和風だし・・・カットした昆布やかつおパックを使うと、少量のだしがすぐにとれます。

**昆布だし** だし昆布は表面の汚れをふいて水と一緒に鍋に入れておき、火にかけて沸騰前に取り出す

**かつおだし** 少量なら茶こしにかつお節を入れ、上から熱湯をかけると簡単です!!

#### ●野菜スープ

**材料** にんじん、たまねぎ、キャベツなどの野菜（アクが少なく、煮崩れない野菜がよい）

**作り方** 水と薄く切った野菜を鍋に入れてコトコト煮て、ザルでこす。

（スープをとったあとの野菜は軟らかくなっているので、そのまま料理に使えます。）

### 《おかゆ・軟飯の作り方》

月齢	形態	米：水
5・6ヶ月頃	10倍がゆ	1：10
7・8ヶ月頃	7倍がゆ	1：7
9～11ヶ月頃	5倍がゆ（全がゆ）	1：5
12～18ヶ月頃	軟飯	1：3

**作り方** ①米は洗って水気を切り鍋に入れて水を注ぎ、30分ほど置いて十分水を吸わせる。

②強火にかけて沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないようにふたをずらして40～50分炊く。

③火を止めてきっちりとふたをし10分ほど蒸らす。

#### ☆炊飯ジャーで簡単おかゆ作り☆

分量の水と米を深めの容器（マグカップなど）に入れ、ごはんを炊く時にジャーの中央に置く。通常通りに炊飯するとごはんと同時におかゆが炊き上がる。



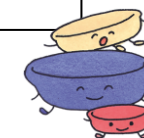
### 《フリージング》 …少量では作りにくい料理はまとめて作って冷凍しておく便利です♪

おかゆやだし汁、ゆでてつぶした野菜などは1回分ずつの小分けにして密封して急速冷凍します。冷凍後は1週間～10日で使い切るようにしましょう。解凍したら1回で使い切り、再凍結はしません。解凍後は十分に加熱して使用しましょう!!

#### ポイント

- ・ 小さく、うすい形が凍りやすい
- ・ 空気にふれないように密閉する
- ・ よく冷ましてから冷凍する

※熱伝導の高い金属製のトレイやアルミカップに入れるとより早く冷凍できる。



### 《栄養バランスのとれた献立作りを》



5・6か月頃は離乳食の舌触りや味に慣れることが目的ですが、1日2回食になる頃には、徐々に「主食」「主菜」「副菜」の揃った献立になるように、栄養のバランスのとれた離乳食を心がけるようにしましょう。ごはんなどの「主食」を基本に、野菜が主な「副菜」、魚・肉などを利用した「主菜」を組み合わせた献立作りを基本にするとよいでしょう。

栄養バランスのとれた食事の習慣は、成長して大人になってからも、生活習慣病予防などに役立ちます。離乳期から健康的な食習慣の基礎を培っていきましょう。

### 《フォローアップミルクについて》

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、牛乳の代用として開発されたものです。牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し、牛乳で過剰になるたんぱく質・ミネラルを減らしています。フォローアップミルクは離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば、9ヶ月以降とします。ただし、9ヶ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。

#### 《栄養素比較》

	育児用 ミルク	フォロー アップミルク	牛乳
たんぱく質 (g)	1.59	2.0	3.3
カルシウム (mg)	52	91	110
鉄 (mg)	0.91	1.12	0.02



わからないことがありましたらおたすね下さい  
津山市役所 健康増進課 TEL 32-2069