

離乳食 Q&A



Q 離乳食を始める前に果汁などを飲ませても良いのでしょうか？

A この頃の赤ちゃんにとって最適な栄養源は、母乳や育児用ミルクです。果汁などの甘い飲み物を飲むと、赤ちゃんによっては甘い果汁などを好んで母乳や育児用ミルクの量が減ってしまうことがあります。母乳や育児用ミルクの量が少なくなると、必要なエネルギーや栄養素が不足する心配があります。

また、離乳食が始まってからも果汁などを頻繁に飲んだり、水分補給かわりに飲むようになると、おなかのすくリズムが感じられずに、離乳食をあまり食べなくなってしまうこともありますので、注意しましょう。

Q 食物アレルギーが心配です！

A 乳児の場合、消化・吸収機能や免疫機能が未熟なため、早い時期から離乳食を開始したり、たんぱく質を多く含む食品を与えすぎるとアレルギーを起こす場合があります。

離乳食は、加熱調理をして消化が良く、アレルギーの心配が少ない“つぶしがゆ”から始めます。その後は、野菜→豆腐・脂肪分の少ない白身魚と進めていきましょう。もし、アレルギー反応（発疹など）が疑われた場合は、原因を勝手に判断して食品の除去などはせずに、必ず医師の診察を受けて原因をはっきりさせましょう。受診の際はその時に食べたものや発疹の出方などを簡単に記録したものがあると良いでしょう。

また、栄養不足にならないように原因食品の除去の程度を医師に確認をして、離乳食を進めていきましょう。

Q 卵を食べさせる時期は？ <卵白がアレルギーの原因になるので注意！>

A 離乳食を開始して、おかゆ、つぶした野菜、つぶした豆腐や白身魚などに慣れてきたら、固ゆで卵の卵黄から始めます。卵黄1個分が食べられたら全卵に進めましょう。全卵に進んでも卵は必ずよく加熱したものを与え、アレルギー症状が出ないか赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきましょう。

また、知らないうちに卵が入っている加工品（パン、水産練り製品など）を食べていることもあります。商品に書いてある食品表示などをよく確認してみましょう。

Q 離乳食に魚を使う時に注意することは？

A 離乳食で魚を使う時は、最初（5～6カ月頃）は、脂質の少ない白身魚（ひらめ・かれい・たいなど）から使っていきます。白身魚でも脂質の多い魚（むつ・金目鯛）は、7～8カ月頃までは控えましょう。

7～8カ月頃になると赤身魚（まぐろ、かつおなど）、9カ月以降からは様子を見ながら青背の魚（いわし、あじ等）も離乳食に取り入れていきましょう。

