

子育ての世代間ギャップあるある ～栄養編(離乳食)～

食事のことで「今と昔で違うな…」と感じたことはありませんか？
どんな違いがあるのかみてみましょう。



うるおばあちゃん

私の時と違うことあるかね～？

離乳食の開始時期

昔：3～4カ月

今：5～6カ月が目安。赤ちゃんの状態に合わせて開始。

理由：月齢ではなく「発達に合わせて」スタート。

詳しくはうるま市ホームページや子育て
応援Bookだいすきをご覧ください。



そうですね、違うこともありますよね～

離乳食の開始食材

昔：果汁から練習。

今：つぶしがゆからスタート

理由：アレルギーの観点からも、早い時期に果汁
を与える必要はありません。また、甘い味に
慣れると離乳食のすすみがゆっくりにな
ることもあります。



うるママ

ベビーフードの利用

昔：ベビーフードは使用しない。離乳食は手作り。

今：上手に利用しましょう。

理由：現在のベビーフードは種類も豊富で、月齢に合わせて作られています。

上手に活用することで、保護者の負担を減らすことができますし、お出かけの時も傷まないので安心！
防災の観点からも、少し多めに購入し、普段使用すること（ローリングストック）がおすすめです。



食物アレルギー(乳幼児)

昔：食物アレルギーになりやすい食品は、遅くあげた方がいい。

今：月齢にあった食材を与える。

理由：離乳食の開始やアレルギーとなりそうな食材を与える時期
を遅らせても、予防ができるという十分な根拠はありません。

現在の食物アレルギーの考え方は、
“必要最小限の除去”が基本です。
「念のため」「心配だから」と、
自己判断での除去はおすすめできません。
症状がでた場合は、自己判断せず
医療機関へ相談しましょう。

離乳食の相談あるある



最近離乳食を始めたばかりなのに、すりおろしりんごをあげなさいと言われます。
あげても大丈夫ですか？

果物を与える目安は、7カ月頃です。甘い味は赤ちゃんが好みやすく、おいしそうに食べる姿を見ると
つい多くあげたくなりますよね。しかし、果物を摂りすぎると甘い味を覚えてしまい、ミルクや母乳
の飲みが悪くなったり、離乳食のすすみがゆっくりとなることがあります。果物ばかりにならないよ
う、気をつけましょう。



栄養士



離乳食って味付けしてもいいんですか？おいしくないから味付けした方がいいと言
われます。

味付けの目安は9カ月以降とされています。
早い時期に塩分をとりすぎると、消化器官や腎臓が未熟な赤ちゃんの体に負担がかかります。
今大切なのは、素材そのものの味に慣れること。まずは、食材の味やだしの風味からすすめ、味覚を育
んでいくことがおすすめです。



栄養士

栄養編(離乳食)のギャップはいかがでしたか？

お食事についても、時代とともにいろいろなことが分かってきてアップデートされています。

今回は、栄養編(幼児食)を予定しています。

問 子育て包括支援課 ☎989-0220