



# まんまの数だけおおきなあれ / ぱくぱく♡わくわく♡離乳食



## 離乳食を始める前にチェック

### 離乳食を始められるかな?のサイン

- ✓ 首が座っていて寝返りができる
- ✓ 口にスプーンを入れてみて、舌での押し返しが少なくなってきた
- ✓ 5秒以上座れる(支えてあげると座れる)
- ✓ 食べ物に興味を示す

※月齢になったからスタートするのではなく、食べる準備が整っているか確認してから、スタートしていきましょう。



離乳食を食べる準備が整ってくる時期が生後5~6か月ごろになります。始めは「1日1回1さじ」からスタートし、だんだん食事の量や種類を増やしていきましょう。  
※1さじ=小さじ1ていど  
※ひとくち=赤ちゃんの親指の爪くらい

〈ひとくちの目安量〉



### 初めて離乳食をあげる日 & 初めての食べ物を練習する日は...

- ✓ 1. 体調が良い  
体調が悪いと、アレルギーがある場合などに症状が重くなることがあります。
- ✓ 2. 機嫌が良い  
食後に機嫌が悪くなった場合、食事の影響なのか見分けがつきにくくなります。また食事がなかなか進まないことも。
- ✓ 3. 午前中(平日がおすすめ!)  
食べた後に様子が見れるよう、早い時間がおすすめ。かかりつけの病院が開いている日に練習してみましょう。

## 育ちに合わせて、早すぎず、遅すぎず

赤ちゃんのからだは発達途中。口の動きや、消化機能に合わせて食べ物をすすめていきます。適切な時期に順序よく食べていくことで、「消化分解する力」がそなわっていきます。月齢に合っていないものを食べると消化できずに下痢をしたり、アレルギーの原因になることも。

### ～食物アレルギーについて～

- ★食物アレルギーで特に多い食品は「卵、乳、小麦」です。
- ★初めて食べる食品は「1日1回1種類1さじずつ」にしましょう。  
初めて食べる食品が複数あると、アレルギー症状が出た場合に、どの食品が原因か特定することが難しくなります。
- ★アレルギーが心配で、「自己判断」で特定の食べ物を除去したり、与える時期を大きく遅らせることは避けましょう。消化機能の獲得の妨げとなり、アレルギーの発症につながったり、必要な栄養素が不足になってしまうこともあります。
- ★気になるときは、小児科医またはアレルギー専門医に相談しましょう。

### 【アレルギー症状の例】

- 皮フ症状(かゆみ、発疹、じんましん、発赤、むくみ)
- 呼吸器症状(ぜーぜー、息苦しい、咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり)
- 粘膜症状(目の充血や腫れ、かゆみ、口の中、唇、舌の違和感、腫れ)
- 消化器症状(下痢、嘔吐、吐き気、血便)
- アナフィラキシーショック(息苦しそう、意識もうろうなど) →すぐに救急車を呼んで下さい。

### 【ボツリヌス食中毒について】



乳児期は、消化機能が未熟なため、成人よりボツリヌス菌に感染しやすくなります。はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があり、厚生労働省は、「1歳未満の乳児に、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないように」と通達しています。同様の理由で、「黒糖」も1歳未満の乳児には、与えないようにしましょう。



はちみつ



黒糖

## 赤ちゃんの様子を見ながら進めましょう

離乳食を始めたことで便の硬さが変わったり、離乳食を進めている途中でカゼなどで体調を崩し、思うように食べてくれなくなることも…。その場合には食べ物の形や大きさを変えてみたり、離乳食を一時期お休みしたりしてみましょう。その子の様子をみながら進めていくのがポイントです。