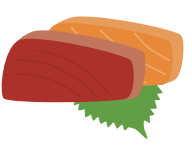
04

離乳食で よくあるご質問

離乳期の食べてはいけないもの



はちみつ
(乳児ボツリヌス症の危険があるので絶対に食べてはいけません)



食中毒の心配があるもの
（生肉、生魚、生卵）

アレルギーが心配なので食材を除去していいか？

自己判断での除去はせず、家族歴やアトピー性皮膚炎等で心配な場合はアレルギー専門医に相談しましょう。

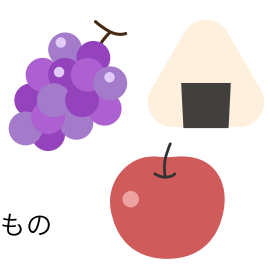
離乳食の準備に果汁や白湯を飲ませた方がいいか？

離乳開始前の子どもに果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていません。
赤ちゃんにとっての最適な栄養は母乳、ミルクです。

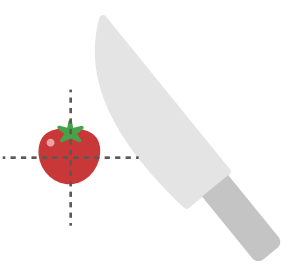
オェっとなるのが心配です

- **食べ物の固さ・形状はお子さまに合っているか？一般的に月齢に合わせるのではなく、お子さまの発達に合わせた固さ、形状に合っているかを確認しましょう。**
- 食事に集中できる環境かを確認しましょう（テレビ、おもちゃなど）。

窒息を起こしやすい食べ物ってどんなもの？ 窒息を起こしやすい危険な食品



・丸いもの
・粘着性のあるもの
・固くて噛み切りにくいもの



（4歳以下の子どもはつるんとした食材は1/4以下の大きさに切って与えましょう**）**

離乳食が始まったら歯磨きはしたほうが良い？

- 歯が萌出したら、
  食後に濡らしたガーゼで優しくふきましょう
- 食後の口腔ケアを習慣化しておくと幼児期に効果的
- 口の周りはとても敏感なので**無理強いせず**優しく進めましょう

食器・食具は別々にした方が良い？

乳幼児期の食器は別々にしなくて問題ありません。
離乳食期よりも前に親から虫歯菌は移っているため気にしすぎる必要はありません。
ダラダラ食べ、歯を磨かない、甘いものばかり食べているなどが虫歯になる原因となります。

離乳食の加熱はいつまで必要か？

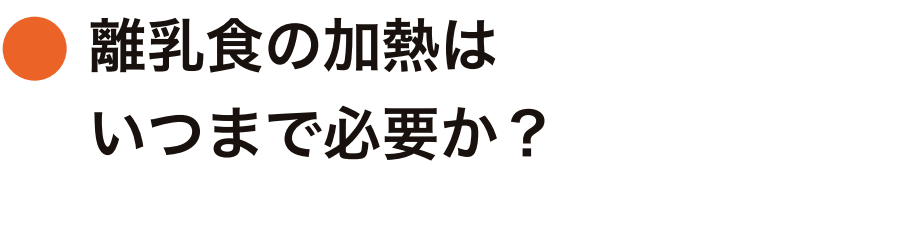
加熱をする目的があります

- 赤ちゃんが食中毒にかからないようにする
- 食べやすい固さにする
- アレルギーリスクを減らす
- 離乳食に適した温度にする
- 酸味が減り、食べやすくなる

明確な目安がないので、体力がついてきたり、体調を崩しにくくなったり、赤ちゃんの様子を見ながら
火の加減を変えていきましょう。

鉄分不足を防ぐにはどうしたらいい？

鉄分の多い食品を意識しつつ様々な食品からまんべんなく摂取をすることが大切です。
ビタミンCを多く含む野菜や果物を一緒に食べると鉄の吸収率がアップ！



納豆・小松菜・ひじき（鉄窯）・そら豆・ほうれん草
豚レバー・鶏レバー・牛肉（赤身）・かつお・まぐろ（赤身）など

間違った離乳食法

- **「卵ボーロで卵スタート」はNG！**

卵の最大の特徴は加熱によってアレルギーリスクが下がること。原材料に含まれる馬鈴薯澱粉が、卵のアレルゲン性低下の邪魔をするためアレルゲンが残っています。そのためアレルギー症状を起こしやすくなります。

- **「米粉をお湯でといてお粥」は間違い！お湯でといてもお粥にはなりません！**

米粉は生の米を粉末状にしたものであり、お湯でといても加熱されるわけはありません。粉末状のお粥を使う場合は、専用の加工されたものを選びましょう。