

## 2/20 離乳食・幼児食のすすめ方講座

## Q &amp; A

みなさん、ご質問ありがとうございました！

Q1	2歳	幼児食の量が足りているか、もしくは多すぎないか心配になります。
A1		食べる量には個人差があります。成長曲線に沿って体重が増えていけば大丈夫です。
Q2	1歳6か月	離乳食初期は豊富に探せたレシピが、中期頃なかなか見つけれなかった。
A2		たんぱく質食品をいろいろ試したり、味付けでバリエーションを出すと良いです。
Q3	1歳	卵アレルギーなのですが、病院から「全くあげないのではなく、少しずつあげてください」と言われましたが、年齢があがるにつれてどのように量を増やしていけばいいのか分かりません。
A3		アレルギーについては、個々にお話をさせてください。 自己判断ではなく医師の指示通りに進めてください。
Q4	無回答	歯が4本しか生えていないですが、お米の固さはいつ頃普通飯に移行すればいいか悩んでいます。
A4		軟飯 → やわらかく炊いたご飯 → 普通飯へ 奥歯がなくても歯茎で普通飯が食べられます。お子さんの様子を見ながら進めてください。
Q5	1歳2か月	普通に食べていたと思ったら急に急に出すことがあり、また次にあげると普通に食べるのですが、これは遊び食ででしょうか？またそういうことをした時にどう反応したら一番いいのか教えていただきたいです。
A5		望ましい行動はたくさん褒め、望ましくない行動には極力無反応で対応しましょう。食事は「空腹で始めて食べることに集中させ、飽きて遊び出したら切り上げる」が基本です（長くても30分）。その上で口から出すのは食べにくいというサインの可能性があるので、形状を工夫しましょう。
Q6	10ヶ月	初期の頃からよく食べ飲む子です。今は朝昼晩離乳食 160g～180g ミルク 120ml 寝る前にミルク 200ml のルーティンです。ミルクを減らしたいのですが離乳食後のミルクは無くてもぐすならなければ無くしてもよいのでしょうか？
A6		離乳後期は食べる量が増えてくると、食後の授乳量は徐々に減ってきますが、哺乳量としてはまだ500～700ml/日は必要です。また幼児食に移行してからも乳製品（牛乳やヨーグルト等）として300mlを目安に摂りましょう。

## 他市におすまいの利用者様へ

かるがも館は多摩市のコミセンのため、多摩市やその職員さんからの情報がメインですが八王子市や日野市から来てくださってる親子さんも多数おられますので、なるべく他市の情報もお伝えできたらと思っています。

離乳食に関する他市の取り組みの一例・・・

- ➡八王子市 八王子市子育て応援サイト [kosodate.city.hachioji.tokyo.jp](http://kosodate.city.hachioji.tokyo.jp)  
離乳食講習会「ごっくん、もぐもぐ、ぱくぱくクラス」
- ➡日野市 日野市生活・保健センター [city.hino.lg.jp](http://city.hino.lg.jp)

### 食事の適正量がわからない

食べる量にはかなり個人差があります。まったく食べない、食べすぎるなど極端でなければ大丈夫。身長・体重が発育曲線に沿ってその子なりに伸びていけば心配はないです。

### 味付けの目安は？

大人が食べて「薄味だけど素材の味がしておいしい」と感じる程度。だしをきかせると薄味でもおいしく仕上がります。

### レパートリーが少なくて困る…

レパートリーは少なくてOK。保育園の献立を参考に、味付けや形状などを変えて変化をつけましょう。

### 食事に時間がかかる

20～30分で切り上げましょう。授乳または食事時間の間隔を空け、空腹と満腹のリズムを作ることが大切です。

### 離乳食とミルクのバランスはどうしたらいいの？

食事の回数が増えるごとに自然と食事がメインになってきます。授乳量が減らないときは、よく噛む食事にするなどして満足感を持たせるようにしましょう。

## 離乳食のギモン

# こんなときどうする？

### いつからOK？

\*果物：初期から与えられますがおかゆや野菜のほのかな甘みを覚えてからが良いでしょう。  
\*冷たい牛乳：1歳を過ぎてから与えましょう。始めは温めたものにし、冷たい牛乳は少しずつ試してみましょう。

### 水分補給は何でしたらいいの？

湯冷ましや麦茶など甘くないものが良いでしょう。

### ベビーフードの注意点は？

かまずに食べられるぐらい柔らかいので、月齢に合わせて煮野菜を加えるなどして「かんで食べる」練習をしましょう。

### ストローはいつから始める？

ストローよりも、スプーンを使って「すする」練習をしましょう。ストローは成長する中で自然と身に付いていきます。

### 吸い食べが直らない

無理してやめさせるのではなく、生活リズムを整えて空腹を意識しましょう。また前歯でかじり取ると、奥歯でかむスイッチが入ります。口の機能と食べ物の形態が合っているかも重要です。

### アレルギーが心配

食べる時期を遅くしてもアレルギーの予防にはなりません。自己判断で成長期に必要な栄養が不足しないように注意しましょう。心配な場合はかかりつけ医に相談を。

### 奥歯が生えてないのに形の あるものを与えてもいいの？

奥歯が生えてなくても歯茎で押しつぶすことができるので、形の柔らかいものがおすすめです。また舌の動きや口をモグモグするかなども確認し、ステップアップしてみましょう。

### 食べムラがひどい

食べる機能が未熟な時期は、体調や気分、その日の動き方でも食べムラは出ます。常に一定量食べられなくても、無理強いわせず、優しい言葉がけを心がけましょう。あまり気にし過ぎず、長い目で見ることも大切です。