

離乳食 Q&A(5～6か月児用)



ひよこママサロン、栄養相談、乳幼児健診において、保護者さんからよくある質問について、栄養士よりアドバイスを掲載しますので、離乳食づくりの参考にしてください。



5～6か月頃(離乳食初期)

保護者	Q1.	初期はどのくらい食べるとよいのでしょうか？
栄養士	A1.	初期は、離乳食を飲み込むこと、舌ざわり、味に慣れることが大切です。 おかゆを1さじずつから始めて2さじ、3さじと増やし、野菜、豆腐、白身魚などをすりつぶして与えること、1日1回を目安にしましょう。まだ母乳や育児用ミルクの栄養が大事な時期ですので、授乳は欲しがる分与えてください。
保護者	Q2.	1日1回とありますが、タイミングはいつがよいのでしょうか。
栄養士	A2.	1日のうち、おおよそ同じ時間に与えられるのがよいです。お子さんのベストなタイミングはそれぞれで、お腹が空いているか、眠くなっていないかなどを見極めて与えるほうが食べ進みはよくなります。起床してすぐやお昼寝前は眠くてぐずったり、飲んだタイミングのすぐあとは満腹状態であることが多いので、食べ進みが悪いと感じたら、与える時間を変えてトライしてみてください。

保護者	Q3.	食物アレルギーが気になります。食べさせるのがこわくてなかなか進めることができません。
栄養士	A3.	アレルギーは、経口摂取で発症するほかに、皮膚感作といって乾燥や保湿が不十分でバリア機能が弱った皮膚に、アレルギーの原因となるものが触れることで、反応を起こし発症する場合があります。そのため、食べさせていなくても、その食べ物が皮膚にふれることでもアレルギーは起こる可能性があります。 また、アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や、特定の食べものの与える時期を遅らせても、予防に効果があるという科学的根拠はないため、生後 5～6 か月児までには開始しましょう。
保護者	Q4.	味付けはどうすればいいですか？
栄養士	A4.	味付けは、まだつけなくてもよいです。 まずは食材本来の味を味わってほしいので、調味料は 7～8 か月児から少しずつ使用しましょう。