

離乳食 Q&A(7～8 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。

7～8か月頃(離乳食中期)

保護者	Q1.	2 回食にする目安は何ですか？
栄養士	A1.	1 日 1 回離乳食を食べることに慣れてきたら、2 回食に進みましょう。
保護者	Q2.	もっと食べたいと泣いて欲しがりますが、与えていいですか？
栄養士	A2.	離乳食をおいしいと感じていることだと思いますが、中期食は全体の栄養の 3 割程度を与えることができ、残りは授乳で補っています。この月齢は消化機能が未熟なため、大幅に超える量は消化に負担がかかります。中期ごろの離乳食の量を目安とし、食後の授乳をたっぷり与えるようにしてください。
保護者	Q3.	ベビーフードを利用していますが、注意すべき点を知りたいです。
栄養士	Q3.	中期食のベビーフードは、バラエティーに富んで味つけもしているため、パッケージの食品表示をよく確認し、今まで食べたことがないものが入っていないか確かめましょう。 食べ残しがあっても、いったん開封したものや口をつけたものは保存が利きませんので注意しましょう。



保護者	Q4.	『もぐもぐ』せず、口に入れてすぐ飲み込んでいる(丸のみ)かもしれません。どうすればよいですか？
栄養士	A4.	中期は、舌と上あごでつぶせる(豆腐)くらいの硬さが目安です。 中期の期間の目安を延長しても構いませんので、できるようになるまで時間をかけ、『もぐもぐ』を促してあげましょう。 べーっと出す場合、もしくはすぐ飲み込んでいる場合は、豆腐よりも固さが硬くなっていないか、潰す必要がないほど柔らかすぎていないか保護者の方で実際に食べて確かめましょう。