

離乳食 Q&A(12～18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。

12～18か月頃(離乳食完了期)

保護者	Q1.	完了期の主食の軟飯は、大人と同じ硬さではだめですか？
栄養士	A1.	1歳を過ぎると、食べる量が増えてきますが、歯の生え方や顎の力(かむちから)は個人差があります。軟飯は、水とお米の比率が2:1となっており、普通のごはんに比べ水分が多く柔らかいです。合わない硬さの食事だと、丸のみなどにつながることもあるので、口腔機能に合わせて食べさせてあげましょう。
保護者	Q2.	おやつはどのように考えたらよいですか？
栄養士	A2.	幼児期のおやつは、『補食』といい、栄養を補う意味合いがあります。1歳以降では、1日2回に分けて、牛乳や甘味の少ない芋などを使ったメニュー、おにぎりやうどん、チーズや乳製品など腹持ちがよく味の濃くないものを選びましょう。食事をしっかり摂れる場合、おやつが多すぎると肥満や食欲低下につながります。遅い時間に食べたり、ダラダラ食べることはやめましょう。

保護者	Q3.	人工乳からフォローアップミルクに移行すべきですか？
栄養士	Q3.	まずフォローアップミルクは、母乳代替品ではありません。離乳がうまく進まず、鉄の摂取が低い場合や、適切な体重増加がみられない場合、医師に相談して必要に応じて飲ませることがあります。フォローアップミルクの栄養価は、鉄分やビタミンCが備えられています。それ以外であれば、1歳を過ぎたら牛乳をとり入れてみましょう。牛乳は、目安量は1日200cc程度です。