

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live

Iwamizawa × Hokkaido University

Vol.3

TalkTalkTalk

離乳食の悩み

はじめての離乳食

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

00. 目次

01. Talk Talk Talk

離乳食の悩み

02. 日本で一番笑顔あふれる街へ

03. はじめての離乳食

離乳食のキホン

はじめるタイミング

便利グッズあれこれ

分量・固さの目安は？

Let's cooking♪



美味しい食事の

はじまり はじまり・・・

離乳食は、初めて口にする食べ物です。

素材の美味しさ、食べる喜び、食の大切さも伝えていきましょう。

食べることは、私たちの身体を作ること。

美味しい食事のはじまり はじまり。





Talk, Talk, Talk

テーマ

離乳食の悩み。。

今月の対談メンバー

岩見沢在住。子育て中のママに集まってもらいました！



オオタ san



キヤマ san



ナカガワ san



ヤマシタ san

question
Q.

離乳食をあげる時間は、
外出時も守るべきですか？

Answer

A.

月齢により異なりますが、短時間の外出ならば離乳食の時間と重ならないのがベストです。長時間の場合は、バナナやヨーグルト等、子どもが食べられる物をバックにいれておくと良いです。原則、あまり無理して食べなくても良いです。注意してもらいたいのは、月齢が大きくなると大人が食べているものを与えてしまいますが、味が濃いので、できれば避けてもらいたいです。

Answer

A.

一先輩ママはどうしてたの？

- ヤ 食事の時間が重ならないように外出していたかな。
- キ 3回食だったら、お昼も必要だったけど、それまではあまり気にしていなかったな。
- オ ミルクの方が大変だったよね。粉ミルクを持って、お湯持ってどこかで作ってっていうのが。
- キ 環境整っていると良いんだけどね。
- ナ あと、ベビーフードを持って歩いたりしてたかな。

question
Q.

刺身など生ものはいつ頃からあげて良いですか？

Answer

A.

2歳半頃から良いです。新鮮なものを選び、夏場にあげるのは避けましょう。無理して生ものをあげず、軽くしゃぶしゃぶ風にすると良いです。始める場合は、食べたときの様子を見て、少量からはじめましょう。

Answer

A.

一先輩ママはどうしてたの？

- ナ 3歳くらいからあげたかな。
- オ 何歳以下は、ダメっていうよね。何歳を過ぎたらって書いてるっけ？
- キ 3歳すぎたらよいかかって思ってたな。
- ヤ うちの、1歳くらいからあげたかも
- キ 家によるよね。刺身が多い家は早かったりするし。
- ヤ そう。お寿司屋さんとかで、本人が食べたいっていったのをキッカケにあげたかな。

Special THANKS!



NM san

が経営している cafe に
ご協力いただき、座談会
を開催しました！

question
Q.

家族が食物アレルギーをもっています。その食品は避けたほうが良いですか？

Answer

A.

体質は似ますが、絶対食材を食べられないわけではありません。栄養が偏ると病気になる可能性もあるので、あげてみるのが一つの方法です。ただ、自己判断はしないでください。お医者さんに相談するのがベストです。

→ 管理栄養士のお答え

→ 先輩ママのお答え

question
Q.

毎食、たんぱく質と野菜を組み合わせないといけませんか？

Answer
A.

理想はそうですが、難しいですね。朝時間がない・子どもが待てない自分の体調が悪い等の場合は、2~3日でバランスをとりましょう。身体を作っている血液・筋肉・骨格を作るうえで、ごはんだけでは栄養が足りないのので、野菜等で補ってあげましょう。

Answer
A.

一先輩ママはどうしてたの？

- ナ 最初は気にしなくても良いのかな。
- キ 最初は、食べる練習だからね。だんだん2,3回食になってきたら、考え始めるくらいでよいよね。毎回作れないから、凍らして、それを組み合わせてたな。
- ナ パッキって割って1食分とか、スープにかけたりとかね。
- オ 野菜スープもやった！
- キ 人参とか何でも入れて凍らせておいて、それさえ食べれば栄養もとれるし。あと、うどんもよく作ったね。

question
Q.

体調を崩した場合、どのように進めれば良いですか？

Answer
A.

風邪や下痢の場合は、中止します。赤ちゃんの様子を見て再開しましょう。初期の頃は、離乳食を中止。中期後期ならば、一旦中断しますが、初期に戻して早めに中期・後期にもっていきましょう。母乳でも栄養がとれるので、安心してください。母乳を中心に水分をちゃんと取らせましょう。また、風邪をひいた時、赤ちゃんは甘い物を好みますが、風邪が治ってからも欲しがります。お母さん、お父さんはズルズルとあげないように注意しましょう。

Answer
A.

一先輩ママはどうしてたの？

- ヤ お休みして戻るとかかな。
- キ もどしちゃうから食べさせないほうが良いよね。
- ナ あげるとしても、うどんだよな。やわらかくして。
- キ 8分がゆだったら、おかゆに戻したり。
- オ 元気ないから食べないしね。
- 全 ミルクはあげてたよね。水分は大切だしね。
- ヤ 大人も具合が悪いと軟らかいものだしね。そこは、一緒だよな。

question
Q.

甘い物、濃い物しか食べようとしません。どうしたら良いですか？

Answer
A.

根気と気力です。欲しがってもお母さん、お父さんがあげないように。「ダメなモノはダメ。」「良いものは良い。」というラインをきちっと引いてあげましょう。とくに泣いていて何か口にあげると泣き止むのは当たり前です。他の物で気を逸らすようにしましょう。

Answer
A.

一先輩ママはどうしてたの？

- ヤ その時期用にお菓子とかあるからね。
- ナ 子供用のお菓子でごまかしてたよね。
- オ 私たちが食べるものでなければ、赤ちゃんのお菓子があるから。
- ナ 本みて、何ヶ月のお菓子とかもあるよね。
- 全 余裕ないけどね！笑
- キ ホットケーキに人参摩り下ろしたもののあげたりしたかも。小さいおにぎりとか作った！手づかみできるおにぎりとか作ったよね。

中期から後期にかけては、家族が食べているものを中心に離乳食を作るので、親が食べないものは子どもも食べられません。お母さん、お父さんが色々な食品を食べて色々な調理をして欲しいなと思います。色々な調理をすることでお子さんの離乳食の幅も広がります。

香えてくれた人



岩見沢保健センター
管理栄養士 小菅 ルミ子さん

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょうか。

子どもの成長に不安がある。
相談する相手がいない。
子どもを預けられる場所がない。
子離れ後、働ける場所はあるか。

不安や悩みを口に出せばキリがありません。
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解決していけば良いのか、
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずです。

そして、その先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずです。



はじめての離乳食



離乳食のキホン

離乳食は、食べ物を嚙んだり、飲み込んだりする練習に必要なものです。また、味覚を育む期間でもあります。少しずつ、食事の楽しさを教えてあげましょう。

2 だしの



1 ごはんから始めるベシ！



ごはんをポタージュ状にした、「つぶしがゆ」からスタートします。

ごはんは、食事のキホン素材になります。気を張らず始めてみましょう。

4 素材の味を



美味しさを伝えるベシ！



赤ちゃんに濃い味を与えてしまうと、「だし」の美味しさがわからなくなってしまう可能性も。「だし」の味が分かる味覚を育みましょう。

3 旬の食材を使うベシ！



日本には、旬な食材があふれています。

秋のほくほくカボチャ、冬の甘いブロッコリー。自然の美味しさを伝えましょう。

伝えるベシ！



味覚を育てることも、離乳食の役割です。

人参そのものの味、豆腐そのものの味、素材の味を伝えましょう。味付けは、ほとんどしなくて大丈夫です。

次ページでは、
はじめるタイミング
を紹介するよ！



はじめるタイミング

離乳食を始めるタイミングは、いつ頃からでしょう？始める目安を見てみましょう。

離乳食を始める時期は、4~5ヶ月頃と言われていますが、赤ちゃんの発達に合わせて始めましょう。下記4つができれば、おかゆ1さじから始めましょう。

Indication
1

首がすわっている。

たて抱っこしても、自分で頭を支えられる。

Indication
2

お座りができる。

支えてあげると、お座りができる。

Indication
3

食べ物に興味を示す。

大人が食べている様子を見つめる、よだれを垂らす。

Indication
4

スプーンなどを**舌**で押し出さない。

下唇にスプーンを当ててみて、舌で押し出さない。

便利グッズあれこれ

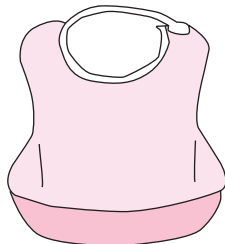
ほんの少量をつぶしたり、茹でたりする離乳食作り。大変な離乳食作りを手助けしてくれるグッズを紹介します。

01.

お食事グッズ編

手でつかみ食べしたり、盛大に散らかしながら食事をする赤ちゃん。ママに負担の少ないお食事グッズを紹介します。

プラスチック製スタイ



いっぱい汚しても、すぐに洗えて汚れを落としやすいプラスチック製スタイは便利♪

コップ



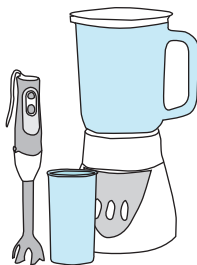
落としても、倒してもこぼれないコップを用意しておくとうれいですよ♪

02.

調理グッズ編

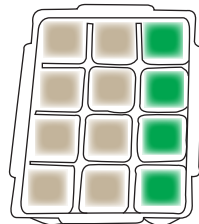
すり潰したり、おろしたりと慣れるまでは手間のかかる離乳食作りの負担を少しでも軽くする調理グッズを紹介します。

ブレンダー&ミキサー



おろしたり、ペースト状にするのは、意外と手間！ブレンダーやミキサーがあると時間短縮に♪

小分け用パック



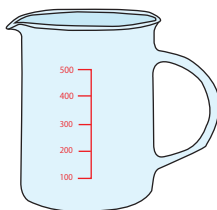
大量に作っておき、冷凍保存すると便利！1個を取り出し解凍すれば、1食に♪

ミニすり鉢



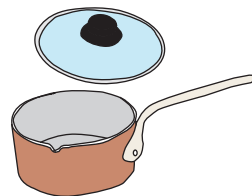
すり潰したり、のぼしたりするのに大活躍！小さくて深いすり鉢がオススメ♪

計量カップ



お米を計ったり、お湯を測ったりするのにマストアイテムです！

小鍋



少量を調理するのに小さい鍋が便利です！しっかり火を通すためにふた付きがオススメ♪

分量・固さの目安って？

どのくらいの量をあげれば良いのか？

下の表を参考にしてみてください。

※あくまで、目安になります。赤ちゃんの体調を

Start☆

STEP1



STEP2

5～6ヶ月

7～8ヶ月

食事回数	1回/日	2回/日
食べ方	<p>1日1さじずつ始めましょう。 母乳は、欲しがるだけあげましょう。</p>  <p>なめらかに すり潰した状態</p>	<p>1日2回食で食事のリズムをつけましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食材の種類を増やしましょう。</p>  <p>舌で潰せる固さ</p>
目安量  米	<p>つぶしがゆから始めます。 なめらかなトロトロ状にすり潰します。</p>	<p>全がゆ 50~80g (大さじ 3~5 くらい) /回</p>
 野菜 果物	<p>やわらかく茹でて、茹で汁でトロトロ状に。</p>	<p>20~30g (大さじ 1~2 くらい) /回</p>
 魚	<p>茹でて、すり潰して湯でのばします。</p>	<p>10~15g (お刺身 1~2 切れくらい) /日</p>
 肉	<p>Zzz・・・ お休み</p>	<p>10~15g (ササミなら 1/4 本くらい) /日</p>
 豆腐	<p>茹でて、すり潰して湯でのばします。</p>	<p>30~40g (大さじ 2 くらい) /日</p>
 卵	<p>Zzz・・・ お休み</p>	<p>卵黄 1~ 全卵 1/3 個 /日</p>
 乳製品	<p>Zzz・・・ お休み</p>	<p>50~70g (大さじ 3~4 くらい) /日</p>
 醤油 塩 味噌	<p>Zzz・・・ お休み</p>	<p>Zzz・・・ お休み</p>
 砂糖	<p>Zzz・・・ お休み</p>	<p>Zzz・・・ お休み</p>

か??

調をみて進めましょう。



はじめての離乳食

Finish!!



STEP3

9～11ヶ月



STEP4

12～18ヶ月

3回/日

3回/日

1日3回食で食事のリズムをつけます。
家族と一緒に食事をして、楽しい食卓
を経験しましょう。

1日3回食で生活リズムを整えます。
自分で食べる楽しみを手づかみから
始めます。



歯ぐきで潰せる固さ



歯ぐきで噛める固さ

全がゆ 90～軟飯 80g
(子ども茶碗軽く1杯) /回

軟飯 90～ご飯 80g
(子ども茶碗軽く1杯) /回

30～40g
(人参なら7mm厚さ3枚くらい) /回

40～50g
(人参なら1cm厚さ3枚くらい) /回

15g
(お刺身2切れくらい) /日

15～20g
(刺身2～3切れくらい) /日

15g
(ササミなら1/3本くらい) /日

15～20g
(ササミなら1/3～1/2本くらい) /日

45g
(大さじ3くらい) /日

50～55g
(大さじ4くらい) /日

全卵 1/2個 /日

全卵 1/2～2/3個 /日

80g
(大さじ5くらい) /日

100g
(大さじ6くらい) /日

1g /日

2g /日

0～3g
(スティックシュガー1本くらい) /日

3g
(スティックシュガー1本くらい) /日


Let's cooking ♪


離乳食は赤ちゃんの発達に合わせて、食べやすい形状にしてあげましょう。
調理のコツをご紹介します！



食中毒に注意しましょう！！

赤ちゃんは、細菌への抵抗力がないので衛生管理には注意しましょう。

 生ものに触れた後は、手を石鹸であらいましょう。

 食品の中まで火を通しましょう。(85℃くらいまで)

 調理器具は、清潔に保ちましょう。熱湯消毒もしましょう。



思うように食べてくれなくても大丈夫！！

子どもに「これくらい食べさせよう」と思っても、その通りには、食べてくれません。無理をせず、子どもの様子を見ながら進めていきましょう。

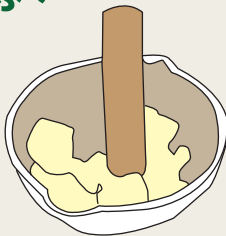


赤ちゃんにオススメできない食材！！

岩見沢保健センターの4・5ヶ月健診で配布されている「この食品はいつから食べさせていいの？」に記載している表を参考に食べさせてあげましょう。

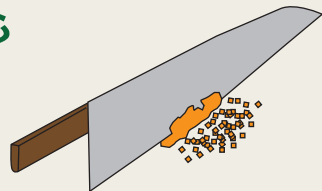
表に記載のない食材は、繊維が多い・油が多い・消化が悪い等、食材の特徴を考えて、食べさせてあげましょう。

すりつぶす



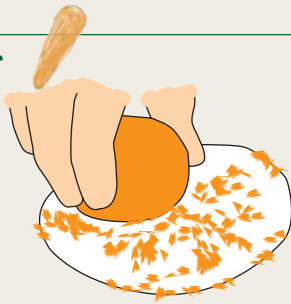
やわらかく茹でて、すりこぎやスプーンで押し付けるようにします。
繊維の硬いものは、フォークの背でつぶしましょう。

刻む



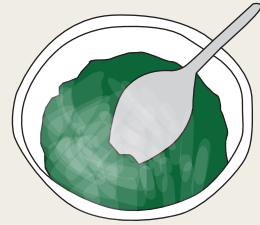
繊維を細かく、縦・横で断ち切るようにしましょう。
5~6ヶ月頃は、刻んでからすりつぶします。

おろす



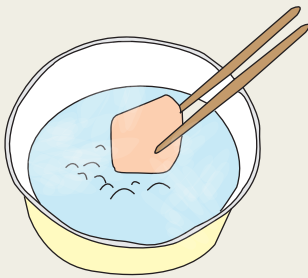
5~6ヶ月頃は、食材をおろす機会が多いです。根菜類は、すりおろしてから火を通すと時間短縮にも。

のばす



湯やだし汁を加えて、滑らかにします。5~6ヶ月頃や7~8ヶ月頃も裏ごしした食材をのばして、スープを作るときにも。

ゆでる



茹でることで、食材をやわらかくします。食材により、茹で方が変わります。

根 菜 類

水から茹でます。

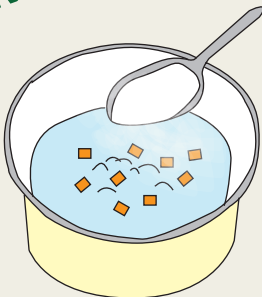
肉

軽く沸騰した湯で、茹でて色が変わったら取り出します。

魚

沸騰した湯で、しっかり火が通るまで茹でましょう。

とろみを付ける



とろみを付けることで、のど越しを良くします。

1

片栗粉を2倍の量の水で溶きます。

2

煮立てた煮汁に少しづつ①を加えます。

