離乳食の赤ちゃん

栄養相談Ｑ＆Ａ

お悩み一覧

離乳食初期（５～6 か月頃）

Q 1

離乳食をはじめようと思うのですが、始め方、作り方、進め方がわかりません。

Q 2

低出生体重児で予定日よりも早く生まれたのですが、いつから離乳食を始めればいいですか？

Q 3

離乳食を作るための調理器具を購入した方がいいですか？ミキサーやブレンダーも購入する方がいいですか？

Q 4

離乳食に使用する調理器具やお皿は、消毒しなければいけませんか？

Q 5

離乳食を始めたのですが、とても嫌がります。母乳やミルクはよく飲んでくれるし、体重や身長も良く伸びているのですが・・

Q 6

食物アレルギーにならないために、離乳食を開始するのを遅らせた方がいいですか？また、心配な食材はあげない方がいいですか？

Q 7

水分補給はした方がいいですか？お茶はあまり好きではないようでした。イオン飲料なら良く飲んでくれます。

離乳食中期（７～８か月頃）

Q1

２回食への進み方がわかりません。

Q2

本に書いている量を食べません。途中からスプーンを口に持っていくと嫌がります。残しても大丈夫ですか？

Q3

離乳食を始めた頃はよく食べていましたが、最近あまり食べなくなってきました。いつも同じようなメニューで飽きたのかな？とも思うのですが、どうしたらいいでしょうか？

Q4

２回食にして、粒々状にしたら、吐きそうになりました。ペースト状のままにしておいた方がいいですか？

Q5

好きな食べ物と嫌いな食べ物がすごくはっきりしていて、バナナはよく食べるのですが、トマトなどは『べー』と吐き出します。好きな物だけを与えても大丈夫ですか？

Q6

すごく離乳食を食べます。でも、ミルクもすごく飲みます。このままでは、肥満になってしまうか心配です。ミルクや離乳食の量を調節した方がいいですか？

Q7

市販の離乳食はよく食べるのに、手作りするとあまり食べてくれません。市販品は、味が濃く感じて心配です。大丈夫ですか？

Q8

食べる量にムラがあります。欲しがる時は、もっと欲しいと泣くし、いらないときは２口で嫌がります。どうしたらいいですか？

Q9

離乳食に集中せず、座って食べません。遊んでいるところを追いかけてなんとか食べさせていますが、こんなのでいいのでしょうか？

離乳食後期（9～12 か月頃）

Q１

２回食から３回食への進み方がわかりません。

Q2

３回食です。用意した離乳食を残さず食べるためにはとても時間がかかります。途中で嫌がるので、あやしたりしながら、１時間くらい食事をしているのですごく大変です。

Q3

スプーンで食べさせられるのを嫌がります。自分で手づかみでは食べるのですが・・。たくさんこぼすので食べられているのか心配です。大丈夫ですか？

Q4

３回食です。離乳食を作ることがとても負担に感じます。家族の食事と離乳食作りとでずっとキッチンにいる気がします。もう、疲れました・・

Q5

卵をあげた時に少しだけブツブツが出たことがあって、アレルギーかも？と心配になりました。それから卵をあげていません。このまま、卵をあたえずに過ごしてもいいですか？

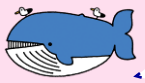
Q6

手づかみ食べは、する方がいいのでしょうか？また、どのようにさせたらいいですか？

Q7

用意した離乳食は残さず食べているのですが、体重があまり増えません。ミルクもちゃんと飲んでいます。

Q8



すぐに飲み込んでしまい、あまり噛んでいないように思います。食事を食べ終わるのも早いです。どうしたらよいですか？

離乳食初期（５～6 か月頃）

Ｑ１

離乳食をはじめようと思うのですが、始め方、作り方、進め方がわかりません。

大津市のホームページに、離乳食についての動画をのせています。離乳食の始め方については、『ホップステップ離乳食５-６か月』をご覧ください。

Ｑ２

低出生体重児で予定日よりも早く生まれたのですが、いつから離乳食を始めればいいですか？

かかりつけ医より特別な指示がない場合は、予定日から数えて５～６か月頃（修正月齢）に始めます。進め方も一般的な方法で大丈夫です。

Ｑ３

離乳食を作るための調理器具を購入した方がいいですか？ミキサーやブレンダーも購入する方がいいですか？

離乳食用として特別に調理器具を用意する必要はありません。おうちにある調理器具で問題ありませんが、小さな鍋やすり鉢など必要と思われる場合は揃えてもらえればと思います。

Ｑ４

離乳食に使用する調理器具やお皿は、消毒しなければいけませんか？

普段どおりの衛生管理で問題ありません。きれいに洗浄し、清潔な場所に調理器具やお皿を保管してあれば特別な消毒は必要ないように思います。

Q５

離乳食を始めたのですが、とても嫌がります。母乳やミルクはよく飲んでくれるし、体重や身長も良く伸びているのですが・・

始めたばかりの頃に離乳食やスプーンを嫌がる赤ちゃんは、よく見られます。嫌がるようであれば、無理強いせず次の機会にまたチャレンジしてみてください。必要な栄養は、授乳によって補うことができています。赤ちゃんが食べ物に興味を持てるよう赤ちゃんの欲しがる様子（食べ物を見つめて手を伸ばしたり、口をモグモグするなど）にあわせて、楽しい雰囲気でゆったりと進めてくださいね。

『ホップステップ離乳食 5-6 ヶ月』に離乳食の食べさせ方の動画をのせています。参考にしてみてください。

Q６

食物アレルギーにならないために、離乳食を開始するのを遅らせた方がいいですか？また、心配な食材はあげない方がいいですか？

離乳食の開始や特定の食物を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。特定の食材を遅らせていると栄養が不足してしまうこともあります。心配な食材は、しっかり加熱をして少量から始めましょう。また、赤ちゃんの皮ふをきれいに保ち、くり返す湿疹やじんましんなどの気になる症状がでた場合は、医師の診断と指示を受けましょう。

Q７

水分補給はした方がいいですか？お茶はあまり好きではないようでした。イオン飲料なら良く飲んでくれます。

暑い時期になると赤ちゃんの水分が足りているのか、心配になられるかもしれません。赤ちゃんの水分補給は通常、母乳やミルクの授乳から得られる水分で十分です。嘔吐や下痢がひどい場合は、経口補水液の方が適していますので、かかりつけ医に相談しましょう。イオン飲料や甘みのある飲み物を多く与えると、授乳や離乳食の摂取量を減らしてしまうことがあります。この時期は、お茶やお出汁の味を練習する程度で大丈夫です。離乳食の後に、スプーンで少量あげてくださいね。

離乳食中期（７～８か月頃）

Ｑ１

２回食への進み方がわかりません。

大津市のホームページに、離乳食についての動画をのせています。２回食の進み方については、『ホップステップ離乳食 7-8 か月』をご覧ください。

Ｑ２

本に書いてある量を食べません。途中からスプーンを口に持っていくと嫌がります。残しても大丈夫ですか？

本に書いてある量はあくまで目安ですので気にしなくても大丈夫です。赤ちゃんが食べる量には、個人差があります。大人と同じで、たくさん食べる赤ちゃんもいれば、少食の赤ちゃんもいます。また、離乳食よりもまだまだ、おっぱいやミルクが好きな赤ちゃんもいます。食べる量はあまり気にせず、赤ちゃんの欲しがる量を食べさせてあげてください。

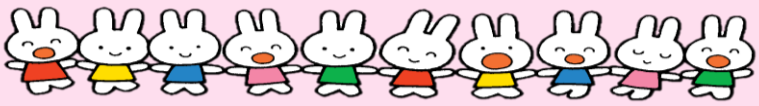
　離乳食を食べ終わっても口をモグモグしたり、食べ物に手を伸ばしたり、体をのり出すなどのもっと欲しがるようなサインがあれば、おかわりもあげてくださいね。

Ｑ３

離乳食を始めた頃はよく食べていましたが、最近あまり食べなくなってきました。いつも同じようなメニューで飽きたのかな？とも思うのですが、どうしたらいいでしょうか？

食材は広がっていますか？２回食であれば、赤身の魚や肉、卵も食べられるようになります。バターやゴマ油などの油脂類も使えるようになります。また、出汁などの旨味の他に、少量ですが塩・味噌・しょうゆなどの味付けもできるようになります。食材や調理方法を広げつつ、色々な食感や味を体験する機会があるといいですね。

　食べなくても焦らず、『次食べるかな？』くらいのゆったりした気持ちで進めてください。家族と一緒のテーブルを囲んで楽しく食べる様子を見せてあげるのもよいでしょう。



Q４

２回食にして、粒々状にしたら、吐きそうになりました。ペースト状のままにしておいた方がいいですか？

赤ちゃんが、離乳食を食べていて吐きそうになったり、咳き込んだりする行動は時々見られます。食べ物をスプーンであげるタイミングと赤ちゃんが食べ物を受け入れようとするタイミングが合わない時や赤ちゃんが手づかみ食べをしていて、口の奥まで食べ物を入れすぎた時にも見られます。誤嚥を防ぐための反応ですので、食べ物がしっかり吐き出せるように姿勢をまっすぐに座らせてあげることが大切です。

また、離乳食の大きさや固さが急に変化すると、びっくりしてしまうこともあります。赤ちゃんの様子をみながら、少しずつステップアップしていきましょう。少し手を加えてあげると解消する場合もあります。例えば、パサパサするものは飲み込みにくいので、とろみをつけると食べやすくなります。

粒々を嫌がる赤ちゃんは、やわらかくしたサツマイモやブロッコリーをおもちゃのように持たせてあげて、唇や舌で食べ物の感触を学びながら食べ物に慣れていくのもオススメです。

Q５

好きな食べ物と嫌いな食べ物がすごくはっきりしていて、バナナはよく食べるのですが、トマトなどは『べー』と吐き出します。好きな物だけを与えても大丈夫ですか？

一般的に人間の本能として、甘味や塩味は、比較的受け入れやすい味ですが苦味や酸味は何度も口にして慣れていくことによって美味しく感じる味です。赤ちゃんが新しい食べ物に慣れるには、通常 10 回はかかるといわれています。１度や２度食べなくても嫌いと判断せずに、何度もチャレンジしてみましょう。また、好みはコロコロ変わっていくので、一口だけでも食べたことがあるという経験を重ねておくことが大切です。

また、食べない理由は味にあることもありますが、赤ちゃんの気分や与え方によっても変わってきます。スプーンであげると嫌がっても、自分で手づかみすれば食べることもあります。楽しい雰囲気で、食べ物に触れる機会を作ってあげてください。

Q６

すごく離乳食を食べます。でも、ミルクもすごく飲みます。このままでは、肥満になってしまうか心配です。ミルクや離乳食の量を調節した方がいいですか？

ミルクや母乳の哺乳量や離乳食の食べる量には、個人差があります。運動量が増えるとよく欲しがる赤ちゃんも多いです。定期的に体重や身長の伸びを確認し問題がないようであれば、赤ちゃんの欲しがる量をあげてください。

Q７

市販の離乳食はよく食べるのに、手作りするとあまり食べてくれません。市販品は、味が濃く感じて心配です。大丈夫ですか？

対象月にあった市販品であれば問題ないと思います。市販品はメニューも豊富でやわらかさや味付けなども赤ちゃんにとって安全に作られています。

Q８

食べる量にムラがあります。欲しがる時は、もっと欲しいと泣くし、いらないときは２口で嫌がります。どうしたらいいですか？

大人もお腹が空いている時はたくさん食べますし、あまり食欲のない時もあります。赤ちゃんも同じです。欲しがる時は、おかわりをあげてください。また、嫌がる時は、無理強いせず、ごちそう様にしてください。１食の量にムラがあっても、１週間くらいの長い目で見て食べられていれば、気にしなくても大丈夫です。また、１ヶ月毎くらいで赤ちゃんの体重を測り成長曲線に沿って増えていれば大丈夫です。

Q９

離乳食に集中せず、座って食べません。遊んでいるところを追いかけてなんとか食べさせていますが、こんなのでいいのでしょうか？

食事の時は、食べ物に興味が向くようテレビやおもちゃは見えないように工夫しましょう。赤ちゃんは、何が食べ物で何が食べ物でないのかまだ知りません。遊びの中から、食べ物であることを学びます。食べ物に触れることができる環境を作りながら楽しい雰囲気で誘ってみてください。食べ物に興味がなくなったら切りあげましょう。また、パパやママが食事をしている時に一緒に座らせてあげた方が、食事に興味を持ちやすいです。無理強いせず、ゆっくり進めてください。定期的に体重や身長の伸びを確認しましょう。

離乳食後期（9～12 か月頃）

Q１

２回食から３回食への進み方がわかりません。

大津市のホームページに、離乳食についての動画をのせています。３回食の進み方については、『ホップステップ離乳食９-１２か月』をご覧ください。

Q２

３回食です。用意した離乳食を残さず食べるためにはとても時間がかかります。途中で嫌がるので、あやしたりしながら、１時間くらい食事をしているのですごく大変です。

食事にかかる時間が長くなると食べるためのエネルギーが食べたエネルギーを上回ってしまうといわれています。長くても３０～４０分、途中で嫌がったら切りあげましょう。量が進まず、心配されるかもしれませんが、食べる量には個人差もありますし、日によってもムラがあります。定期的に体重や身長を確認しながら、食べたいだけ食べさせてあげましょう。手づかみ食べを取り入れるなど、赤ちゃんのやりたい気持ちに合わせて進めましょう。

Q３

スプーンで食べさせられるのを嫌がります。自分で手づかみでは食べるのですが・・。たくさんこぼすので食べられているのか心配です。大丈夫ですか？

自分で食べたい意欲があってすばらしいです。たくさんこぼれるので、どのくらい食べられているのか心配ですが、赤ちゃんが満足しているのであれば問題ないと思われます。そのうち、こぼれる量も少なくなり、上手に食べられるようになるでしょう。時々、体重や身長を確認しながら、このまま赤ちゃんのペースで進めてください。また、とても汚れるのでお家の方は大変ですね。エプロンやシートを用いたり、汁物は少なめに盛りつけたりするなど工夫してみてください。

Ｑ４

３回食です。離乳食を作ることがとても負担に感じます。家族の食事と離乳食作りとでずっとキッチンにいる気がします。もう、疲れました・・

この時期になると、赤ちゃんが食べられるようになる食材が増えてくるので、ぜひご家族の食事から取り分けられるものを赤ちゃんにあげてみてください。調理途中や調理後のお料理を赤ちゃん用に薄味にやわらかくするだけでＯＫです。赤ちゃんは、パパやママと同じ物を食べることができるのでとても喜ぶと思います。詳しくは、大津市ホームページに掲載している『ホップステップ離乳食９-１２か月』をご覧ください。

Ｑ５

卵をあげた時に少しだけブツブツが出たことがあって、アレルギーかも？と心配になりました。それから卵をあげていません。このまま、卵をあたえずに過ごしてもいいですか？

食物アレルギーは、正しい診断による必要最小限の原因食材の除去が大切です。じんましん様の湿疹など気になる症状がでた場合は、自己診断でなく医師の診断を受けましょう。

また、お肌が荒れていると、皮ふからアレルギー物質を吸収しやすくなるため、皮ふをきれいに保つことも大切です。

Ｑ６

手づかみ食べは、する方がいいのでしょうか？また、どのようにさせたらいいですか？

手づかみ食べは、自分で食べることの第一歩です。赤ちゃんが、食べ物に手を伸ばし、興味をもっているようであれば、食べ物を触らせてあげてください。詳しくは、大津市ホームページに掲載している『ホップステップ離乳食９-１２か月』をご覧ください。

Ｑ７

用意した離乳食は残さず食べているのですが、体重があまり増えません。ミルクもちゃんと飲んでいます。

この時期になると、赤ちゃんがたくさん動くようになり活動量が増えてきます。活動によって消費するエネルギー量が増え、体重や身長が思うように伸びないこともあります。肉や魚などのたんぱく質を多く含む食材を積極的に使用し、バターや油を使ったメニューを取り入れカロリーアップをしてみましょう。また、おやつでエネルギー補給するのもよいかと思います。定期的に体重や身長を確認し心配があれば、お近くのすこやか相談所へご相談ください。

Ｑ８

すぐに飲み込んでしまい、あまり噛んでいないように思います。食事を食べ終わるのも早いです。どうしたらよいですか？

あまりやわらかいものをあげすぎると噛まずに飲み込めるため、噛む練習ができません。バナナくらいのものを用意できていますか？また、一口ずつスプーンであげるよりも、自分で手づかみ食べをする方が、ゆっくり食べることができます。持ちやすい大きさの食べ物を用意し、自分でかじりとる練習もしてみてください。