

リラックス離乳食

その1



■ **家族の絆が育ってゆくためには、同じ食卓を囲んで一緒に食事することがとても大切です。**離乳食は、赤ちゃんが食卓へデビューするための準備です。さあ、お母さん、ゆっくり、リラックスして、離乳食を始めましょう。

■ **リラックス離乳食**

離乳とは、赤ちゃんが形のあるものが食べられるようになるための準備です。離乳食の進め方には、大まかなルールはありますが、「これでなければだめ」と言った規則はありません。赤ちゃん自身の進み具合と、家族の食事の時間に合わせてゆっくり始めましょう。食事は人生の楽しみの一つです。あなたの赤ちゃんと、その楽しみを分かち合えるように準備を始めていくのですから、離乳食をむつかしく考えることはありません。うまくいかないときは、いつでも、戻れば良いのですから。

■ **日本人は離乳食の名人**

離乳食の進め方や献立は、世界各国で様々です。ところで、日本人は離乳食の名人であることに気づいていますか？ それは、私たちの主食が「ごはん」であることと、多彩な魚介類や野菜を調理して食べる習慣を持っているからです。私たち成人が食べている食事のメニューを、ちょっと工夫するだけで、簡単に離乳食の献立を作り上げることが出来るのです。お料理自慢のお母さん、ぜひ離乳食にもすばらしい腕を振るってあげてください。

■ **ベビーフード**は赤ちゃんが安心して口に出来るように防腐剤、添加剤、塩分の含有量などきびしい基準で作られています。離乳食を作る時間がないときには便利です。

それから、お母さん、ベビーフードの味見をしてみてください。「味が薄くって、ちっともおいしくないわ」が離乳食の基本の味です。

■ **離乳食の始まり**

生後5～6ヶ月ころ、赤ちゃんの口がもごもごとか何か欲しそうな仕草を始めたときに離乳食を始める目安です。離乳食を始めた頃は、母乳やミルクで十分な栄養をとっているのですから、栄養のことを心配する必要はありません。ゆっくり、赤ちゃんの口元やお腹の具合を観察しながら始めましょう。

■ **離乳食のおおまかな目安**

生後5～6ヶ月ころ

子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。母乳やミルクは飲みたいだけ与える。食事は、なめらかにすりつぶした状態。

生後7～8ヶ月ころ

1日2回食で、食事のリズムをつけていく。いろんな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。食事は、舌でつぶせる固さ。

生後9～11ヶ月ころ

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。家族一緒に楽しい食卓体験を。食事は、歯ぐきでつぶせる固さ。

生後12～18ヶ月ころ

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。食事は、歯ぐきで噛める固さ。