



栄養士

赤ちゃん【栄養】について

乳健前期

離乳食スタートのサインを見逃さないで!

Q：離乳食スタートのサインは？

A：生後4ヶ月半～5ヶ月頃に離乳食スタートのサインが見られるようになります。
首がしっかりすわっている
大人の食事に興味を持ち、ヨダレが出る など

Q：アレルギーが心配・・・

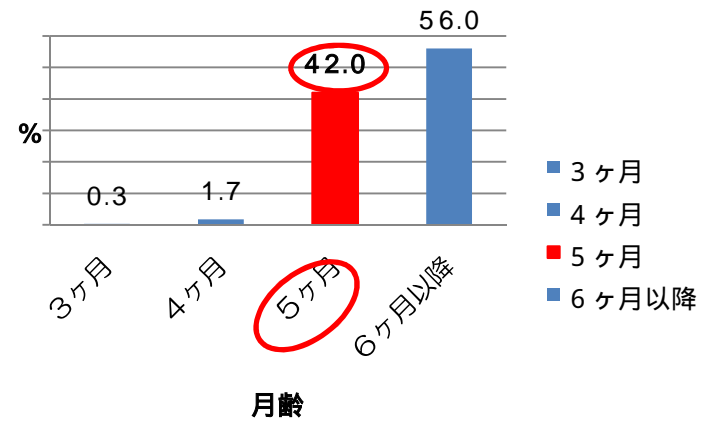
A：いろんな食材を経験することがアレルギーをおこしにくくするので、自己判断でスタートをあえて遅らせることのないように。

Q：どうやって始めたらいい？

A：赤ちゃんの機嫌の良い午前中、重湯やつぶしがゆから始めてみてください。離乳食期は消化能力が未熟な赤ちゃんがいろいろな食物を食べられるようになるための練習期間と考え、赤ちゃんのペースに合わせて進めていきましょう。

沖縄県は離乳食スタート適齢時期(5ヶ月頃)より遅い傾向です。

離乳食スタートの月齢



沖縄県小児保健協会「H26年度乳幼児健康診査報告書」～より

大切！赤ちゃんの貧血予防

Q：なぜ、貧血になるの？

A：お母さんのお腹の中で赤ちゃんに蓄えられた鉄分は、成長の過程で消費され、生後6ヶ月頃には使い果たして、貧血になりやすい状態に。

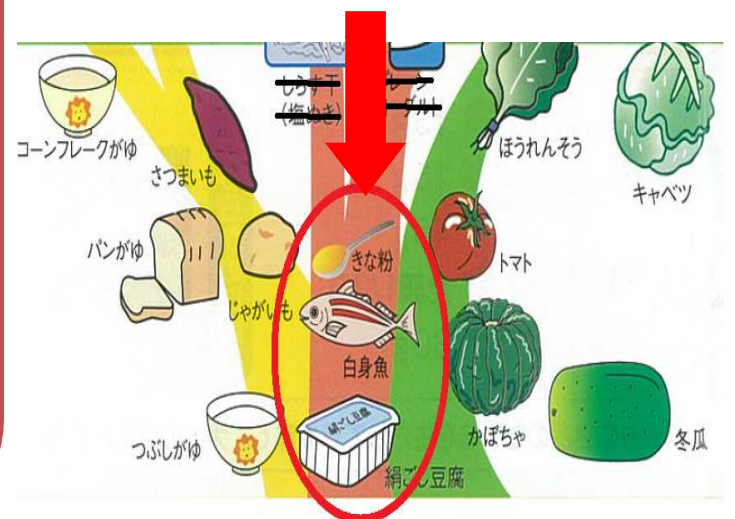
Q：でも、たいしたことじゃないよね・・・

A：赤ちゃんの貧血は脳や運動機能の発達に大きく影響します。

Q：母乳やミルクを飲んでれば大丈夫？

A：母乳やミルクの鉄分はごく少量。離乳食からの鉄分摂取が必要です。
すぐに食べられるようにはならないので練習が必要。
離乳食前期から上手にたんぱく質(豆腐や白身魚等)を取り入れる。
完全母乳育児の場合は妊娠期からお母さん自身の鉄分摂取も大切。

貧血予防のために離乳食前期から積極的に摂取して欲しいたんぱく質の食材



沖縄県小児保健協会「離乳食のすすめ方の目安」～より

赤ちゃんの胃君

赤ちゃんの胃君からアドバイス

1歳頃までは200cc(計量カップ1杯分)しか入らない。
効率よく栄養摂取するためには、固形物(離乳食)を食べることが必要。
いろんな食材を食べることで、消化酵素が増えて、消化吸収能力がUP!
たくさんの食材を経験することが、食物アレルギーをおこしにくくする。

そして・・・赤ちゃんにとってはお母さんの笑顔が一番の栄養。
お母さんがやさしく、笑顔で語りかけてくれると、食事の時間も楽しくなるよ



「離乳食」気になることは、どんなこと？

- スタート時のすすめ方
- 食べさせていい物
- 1食の適量と時間帯
- 母乳(ミルク)と離乳食のバランス
- 作り方(レシピ)
- その他



QRコード・那覇市保健所ホームページで那覇市の母子栄養・離乳食情報が確認できます!

那覇市保健所 離乳食



お電話でのお問い合わせもお気軽にどうぞ。



那覇市保健所 健康増進課
TEL:853-7961 FAX:853-7965

月齡		沖縄県
3ヶ月		0.3
4ヶ月		1.7
5ヶ月		42.0
6ヶ月以降		56.0

沖縄県小児保健協会「H26年度乳幼児健康診査報告書」～より

