

離乳完了にむけて (1歳～1歳6か月)

～手づかみ食に加えて、フォークやスプーンを使い、食事メインで栄養をとろう～



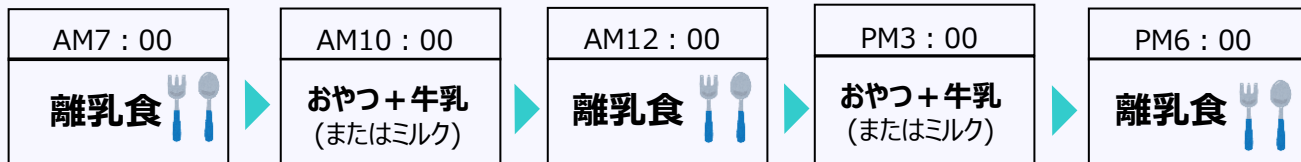
回数や固さはどうすればいい？



回数

離乳食は**1日3回**。補食(おやつ)を取り入れて栄養を補います。

<例>



量

1回あたりの目安量です。

炭水化物	野菜・果物	魚 or 肉 or 豆腐 or 卵 or 乳製品				
 軟飯90～ ご飯80g	 40～50g	 15～20g	または 15～20g	または 50～55g	または 全卵1/2～2/3個	または 100g

※おやつ・・・3食の食事では足りない栄養やエネルギーを補給するものです。

運動量も増えてくるので、おなかの足しになるものを1日2回与えましょう。 [おやつのおすすめはこちら](#)

固さ

肉だんごぐらいの歯ぐきで噛みつぶせる固さが目安です。

味付け

油脂類(バターや植物油)も少量使えるようになります。

※この時期、前歯で噛むことがスムーズになりますが、まだ奥歯が生えていないため、歯ぐきを使って噛み、すりつぶします。1～1.5cmくらいを目安に、少しずつ食材を大きくしていきます。

栄養士からのアドバイス

★3食の食事では赤ちゃんに必要な栄養の**70～90%**を食事からとるようにします。

食後の授乳がいなくなったら**離乳の完了**です。

★食事中はテレビを消し、食事に集中できる環境を作り、家族と一緒に食事を楽しみましょう。

★カルシウム補給のために、**ミルクや牛乳は1日300～400ml**が目安です。

★遊び食べや散らかし食べが目立つ時期です。食事に集中しないときは、だらだらあげずに切り上げましょう。



下痢をしているけど大丈夫？

腸が未発達な赤ちゃんは、よく下痢をします。食べすぎや水分のとりすぎ、初めての食材を食べる時や環境の変化などでもゆるいうんちがでることがあります。

下痢で失われた水分やミネラルを補うには、スープやみそ汁のうわずみ、赤ちゃん用のイオン水などがおすすめです。



便秘がちだけど大丈夫？

食事量の不足や不規則な食事時間、野菜などの食物繊維を含む食品が少ないと、便秘になりやすくなります。バランスよく、食物繊維の多い食品を取り入れてみましょう。

※下痢をしているときに**おすすめの食品**

お粥・うどん・じゃがいも・りんご・にんじん・白身魚・豆腐・卵



※下痢をしているときに**避けたい食品**

繊維の多い野菜(ごぼう・小松菜 等)・さつまいも・豆・海藻・柑橘類・乳製品



※便秘のときに**おすすめの食品**

食物繊維を多く含むもの
・・・ 野菜・芋・海藻・穀類・果物
腸の調子を整えるもの
・・・ ヨーグルト



お問合せ先：西条市中央保健センター TEL：0897-52-1215