



## 『離乳食』 Q & A （よくある質問）

～1歳6か月児健診時に多い質問～

Q：食べない、食べる量が少ないのは、どうしたらいいの？

A：まずは生活リズムを整えて、しっかり体を動かすことでお腹を空かせましょう。  
特に食事の前にジュースなどの甘い食品はやめましょう。

Q：家族が濃い味付けのため、子どもも同じ味付けを好むようになった。  
どうしたらいいの？

A：家族の健康のことと考えて、できるだけ薄味を心がけることが大切です。  
いっぺんに薄味にすることは難しいので、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

Q：おやつはどんなものをあげればいいのか？

A：おやつは、食事で不足した栄養を補うためのものです。  
おやつは甘いものと考えず、食事の一部と考えましょう。  
（例）ヨーグルトや牛乳などの乳製品・果物・イモ類 など

Q：かまずに飲み込んで食べてしまうのは、どうしたらいい？

A：歯ごたえのある野菜類などを食事に取り入れていきましょう。  
また、一緒に食べる時に「よくかんでね」や「もぐもぐね」などの言葉かけをしてあげるのもいいですね。

Q：好き嫌いがあるのは、どうしたらいい？

A：1～2歳くらいでは食べ物の好き嫌いがあり、自己主張が表れてきます。  
食べないからと言って、食卓に全く出さないのではなく、嫌いなものも用意し、一口でも口にすれば「がんばって食べたね」等、声掛けしながら、徐々に慣れていくようにしましょう。無理強いする必要はありませんが、「一口食べてみる？」と声かけしたり、大人がおいしそうに食べてみるのもいいかもしれません。

Q：フォローアップミルクは、いつまで飲ませるのがいいの？

A：食事から栄養がしっかりとれるようになっていれば、飲ませる必要はありません。  
ただし、フォローアップミルクの代わりに、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂ることを忘れないようにしましょう。

Q：遊び食べをして、落ち着いて食べないのは、どうしたらいい？

A：テレビやおもちゃなど、目の前に子どもが興味を感じる物はありませんか？  
落ち着いて食事ができる環境を整えましょう。  
だらだら食べにならないように、20分から30分程度で切り上げましょう。

Q：お寿司は食べても大丈夫？

A：回転寿司等、市販の寿司飯は、塩分だけでなく砂糖もたくさん含まれているので、まだおススメはできません。

刺身など生の魚は、鮮度にもよりますが、特に梅雨や夏場の時期には、食中毒の恐れもあるので、原則は、2歳過ぎまでは、おススメしません。