



『離乳食』 Q & A (よくある質問)

～4か月児健診時に多い質問～

Q：離乳食は、いつ頃始めるのですか？

A：5～6か月頃

食事の様子を「ジーツ」と見たり、よだれの量が多くなってくるのが、始まりの合図です。

Q：この時期、特に注意することはありますか？

A：この時期の離乳食は、ほとんど栄養状態に影響はありません。

まずは、初めての離乳食に大人も赤ちゃんも慣れていくことが大切です。

スプーンや、いろいろな食べ物の触感や味に慣れる練習をしましょう。

食べてくれない日があっても大丈夫！

離乳食を楽しみましょう(^◇^)

Q：離乳食用の食器は消毒が必要ですか？

A：消毒は必要ありません。

赤ちゃん用のスポンジを用意し、食材の洗い残しがないようにしっかり洗ってすすぎ、乾燥すれば大丈夫。

Q：水分補給は必要ですか？

A：この時期の赤ちゃんは、母乳やミルク、離乳食から水分を摂ることができるので、基本的に必要ありません。ただし、暑い時期など汗をたくさんかいた時などは白湯(※)をあげましょう。

(※) 白湯(さゆ)：一度沸騰したお湯を飲みやすい温度に冷ましたもの

Q：離乳食を始める前に、アレルギーの有無を調べたほうがいいですか？

A：特に調べる必要はありません。

初めて食べる食品は、小さなスプーンで一口食べさせてみて、様子を見てください。
ただし、家族に食物アレルギー歴がある場合は、様子を見ながら進めます。
食べた後、口の周りが赤くなる等、何か異常があれば、専門医に相談してください。

Q：顆粒だしは使っていいの？

A：大人用の顆粒だしはおすすめできません。初めは素材の味と天然だし（※）を使いましょう。

（※）天然だし：かつおだし・昆布だし など

Q：作った離乳食は冷凍できるの？

A：冷凍してもOKです。

冷凍保存したものは、1週間を目途に、使い切るようにしてください。

Q：電子レンジで解凍してもいいの？

A：電子レンジで解凍しても構いませんが、必ず全体に火が通るようにしてください。