

《9～11か月頃》

Q：食べる量が増えません。

A：離乳食の時間にお腹が空いているか、ミルクや母乳の量と回数などを確認してみましょう。
お腹が空いていないと食べられないので、ミルクや母乳の間隔を空けてみてください。

Q：食べ過ぎではないかと心配です。どれぐらいまで食べても良いのでしょうか。

A：食べる量は個人差が大きく、適量はその子によって異なります。身長や体重の増え方を母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線で確認しながら、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。一般的な目安量については、[「離乳食の進め方の目安」](#)[「1日の食事量の目安」](#)を参考にご覧ください。

Q：調味料は使ってもいいですか。また、どんな調味料が使えますか。

A：調味料を使用する場合は、薄味を心がけて少量にしましょう。大人が食べてみて、調味料を感じない程度の味付けで大丈夫です。

この時期に使える調味料には、醤油、味噌、塩、砂糖、ソース、ケチャップやマヨネーズがありますが、アレルギーには注意が必要なので確認してから使用しましょう。

Q：ベビーフード中心の離乳食になってしまいます。

A：離乳食の目的のひとつは、いろいろな食べ物の味や舌ざわりを経験するということであり、基本的に手作りが好ましいとされています。

ベビーフードには主食やおかずとしてそのまま食べられるもの、調理しにくい食材を使用したもの、食材を味付けするための調味ソースなど、月齢や用途にあわせてたくさんの種類がありますが、多種類の食材が混ざっているものでは、それぞれの食材の味や食感などを体験しにくくなります。そこで、ベビーフードにゆでた野菜を加えていつもと違う味付けにしたり、豆腐や魚の上にかけてソースとして利用したり、家庭で調理しにくい食材を手軽に取り入れたり、手作りの離乳食と合わせて上手に利用すると、おかずの種類や味付けも豊かになりますね。また、ベビーフードの食材の大きさや軟らかさ、とろみ、味付けなどを離乳食を作るときの参考にしましょう。

Q：手づかみ食べの進め方を教えてください。

A：3～4センチの長さでスティック状にした野菜を、赤ちゃんの前に置いてみましょう。最初にはにんじんやじゃがいもが食べやすいですね。最初は食べ物を眺めたり、指でつついたり、ぐちゃぐちゃに潰したり、遊んでいるように見えるかもしれませんが、まずは目で食べ物を見て、大きさや形を確認して、次に手で

触って指でつかんで、どれぐらいの力でつかむと良いのか感覚を学び、そしてようやく口まで運ぶことができます。いきなり上手につかんで食べることはできませんが、そのうちできるようになるのでゆっくり待ちましょう。

Q：集中できず、食べるのに時間がかかります。

A：目に入るところにあるおもちゃは片付け、テレビは電源を切りましょう。落ち着いて座れるように、足は床に着くよう調整します。長く時間をかけたら食べられるわけではないので、まだ食事が残っていても30分程で終わりにしましょう。

Q：フォローアップミルクは必要ですか。

A：離乳が順調に進んでいて、食品から鉄やビタミンDが摂取できている場合はフォローアップミルクの必要はありません。しかし、生後6か月を過ぎると鉄欠乏になりやすいとの報告もあり、下記のように大人でも食品から鉄をたくさん摂取することが難しいです。また、平成30年度国民健康・栄養調査の結果によると、1～6歳の平均鉄摂取量は4.2mgであり、子どもが食事のみで鉄の推奨量を満たすことは難しいと考えられます。

離乳が順調に進まず母乳からの栄養が中心になっている場合など、鉄欠乏の心配があれば、フォローアップミルクを飲ませたり、牛乳の代わりとしてフォローアップミルクを離乳食に利用することを検討してみましょう。

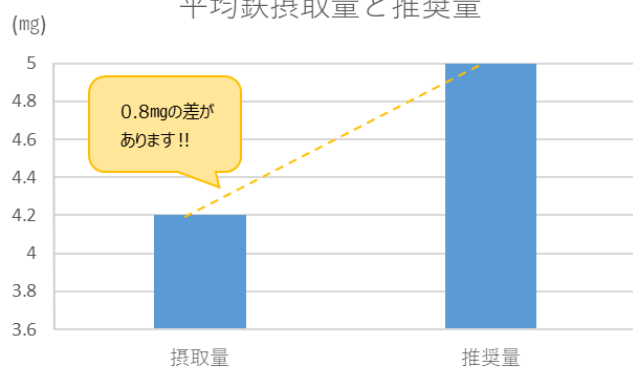
食品名	常用量(大人)	鉄含有量
豚レバー	50g	6.50mg
鶏レバー	60g	5.40mg
牛もも(赤肉)	70g	1.82mg
かつお(生)	80g(1切れ)	1.52mg
いわし(生)	50g(中1尾)	1.05mg
納豆	50g(1パック)	1.65mg
小松菜(生)	100g(1/2束)	2.80mg
ほうれん草(生)	100g(1/2束)	2.00mg
ひじき(ステンレス釜/ゆで)	20g(約小鉢1杯)	0.06mg

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より

※鉄の推奨量・・・男児 6～11か月 5.0 mg/日
女児 6～11か月 4.5 mg/日
男女 1～2歳 4.5 mg/日

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

平均鉄摂取量と推奨量



平成30年国民健康・栄養調査より