



子育て応援企業  
コラム

## 赤ちゃんの食事で大切なこと

離乳食について、一人で不安を抱えたり、悩んでいらっしゃるいませんか？

離乳食相談で一番多いお悩みが、実は“食べる量”についてなんです。  
「お友達と比べて、うちの子は食べてくれない…」、逆に「食べ過ぎているのでは？」と不安を感じる方が多いようです。

これについては、「個性」と考えてみるのはいかがでしょうか？

人間には個性がありますよね。同じように、食べる量にも個性があるはずですよ。

食べる量が少ないと感じたら、お菓子やジュースの量を見直したり、味付けを工夫したり、硬さを変えてあげたりと様々な方法がありますが、お子様が元気であれば普段のその子の食事量を基準に考えてあげてください。

また、食べれるようになった食材は、日々増えていますか？

お魚の白身や鶏ササミは、大丈夫！

では、海苔や赤身のお魚、ネギやキノコ類はいかがですか？(月齢によります)

保護者の方からすれば当然アレルギーの不安もあるかと思いますが、しかし、保護者の方の判断だけで制限してしまうと栄養の偏りが出てきてしまう場合があります。まだ好き嫌いが出てこない乳児期だからこそ、色々な食材の味を体験させてあげることが大切になってきます。

今後の体作りのためにも、積極的に試みてくださいね。

クオール薬局八王子店 管理栄養士