

## ベビーフードを利用して離乳食を楽しく

外出の時、時間がない時、もう1品加えたい時など市販のベビーフードを活用すると、離乳食づくりの負担が軽減されるとともに、バリエーションも増やせます。上手に利用して離乳食づくりを楽しみましょう。

- ベビーフードは、月齢に合わせて固さ、食材の大きさ、とろみ具合が調整されているので、離乳食を作る時の参考になります。
- 単品で使うだけでなく、手作りの離乳食と併用すると品数を増やしたり味の変化つけたりするのが簡単です。
- ベビーフードのだしやスープの素、ソースなどは赤ちゃん用の味つけなので安心です。
- 不足しがちな鉄分など栄養素の補給にレバーを取り入れた製品の利用も有効です。
- びん詰、レトルトなどのベビーフードは災害時、調理ができないときの食事として活用できます。長期間保存がきくので家庭備蓄しておくこともおすすめです。



### ベビーフードを使う時の注意点

- ベビーフードを赤ちゃんに与える前に、まずママやパパがひと口食べて、味つけや食感などが赤ちゃんに合っているか確かめます。
- 離乳が進み、2回食になったらごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろそろ食事内容にします。料理や食材が偏らないよう選んでください。
- フリーズドライ、びん詰、レトルトなどありますが、いずれも開封後はすぐに与えるようにします。衛生面から、食べ残しや作り置きは与えず、使い切りにします。

## フォローアップミルク



母乳の代わりとして作られたものではなく、牛乳の代わりとして開発されたミルクです。

離乳が順調に進んでいる場合は必ずしも与える必要はありません。

離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクがある場合や適正な体重増加が見られない場合には、医師に相談の上、必要に応じて活用することを検討してください。



## 注意！ ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから



- \* 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- \* ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにとってリスクが高い食品です。
- \* ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。  
1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

Q. ボツリヌス菌とは？

→ボツリヌス菌は乾燥や熱に強い「芽胞（がほう）」を形成する菌で海、川、土壌に広く存在しています。

芽胞は酸素の少ない状態で発芽して増殖し、極めて強い毒素を産生します。

Q. 乳児ボツリヌス症とは？

→生後1歳未満の乳児は、腸内環境が成人とは異なり、ボツリヌス菌の芽胞を含んだ食品を食べると、腸管内で発芽、増殖して、毒素を産生して乳児ボツリヌス症を発症し、まれに亡くなることがあります。

症状は、便秘や全身の筋力低下、脱力状態、哺乳力の低下、泣き声が小さくなるなどです。

Q. 生後1歳以上であれば大丈夫ですか？

→生後1歳以上になると離乳食等により腸内環境が整う時期となるため、ハチミツを避ける必要はありません。

栄養成分表示をチェック！

