

栄養士さんに
聞きました！



「すこやか広場」で行っている「おはなし広場」でのお母さまからの質問について、栄養士さんに聞きました。

質問1 フォローアップミルクは飲ませたほうがいいの？

答え

必ずしも飲ませる必要はありません。

フォローアップミルクは母乳や育児ミルクに比べると、たんぱく質や鉄分、ビタミン類、カルシウムの栄養素が多く入っています。離乳食が順調に進まなかったり、たんぱく質や鉄分が不足がちの場合に使います。栄養が強化されている分、消化能力の弱い赤ちゃんの内臓に負担がかかることも考え、使うのは生後9ヶ月になってからです。あくまでも足りない栄養を補う補助食品で母乳や育児用ミルクの代替品ではないので気をつけてくださいね。

3食離乳食を食べていて体重や身長も増えていれば、無理にフォローアップミルクに換える必要はありません。母乳や育児用ミルクで充分です。

生後9ヶ月頃になると鉄分が不足しやすくなるがありますが、日頃から赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用に使う牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使う工夫をしたり、ベビーフードを離乳の進行に応じて利用するといいでしょう。

(参考文献：厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド)

質問2 牛乳はいつ頃から、どの位飲ませたらいいの？

答え

離乳食の中で使うなら8ヶ月位から少量、料理の中に入れて加熱してから与えます。保育園では、1歳までは牛乳の代わりに育児用ミルクを使ってクリーム煮やシチューを作ります。鉄分不足を補うものにもなります。

母乳や育児用ミルクから牛乳に切り換えるのは、1歳になってからにしましょう。初め体調の良い時に50cc位を温めて適温に冷ましてから与えます。発疹や下痢はないか様子を見ながら徐々に量と回数を増やしていきます。胃腸が敏感な場合は薄めて与えます。2週間ほど様子を見て大丈夫なら温めずにそのまま与えます。なるべく加工していない牛乳で低温殺菌のものが良いでしょう。

1日に飲む牛乳の量は200cc～300cc位です。飲みすぎると、牛乳は鉄分の吸収の働きを妨げ、鉄欠乏症貧血の原因になったり、お腹がいっぱいになって食事を食べなかったりするので、たくさん欲しがっても麦茶や水で水分補給をしましょう。

絵本の紹介コーナー

生活の中で

子どもの生活は朝起きてから眠りにつくまで、着替えたり、食べたり、あそんだり…。そんな日常の一コマひとコマの積み重ねで一日が成り立っています。当たり前のことだけれど子どもの成長にとっては大切で、一つひとつが真剣勝負。お話と自分を重ねてワクワクしたり、ドキドキしたり…。

子育て支援担当 石川 克子

『おててがでたよ』

林 明子 作

福音館書店

赤ちゃんが洋服に興味をもって、自分で着てみようとして首を出すところはどこかな「あれあれ、なんにもみえない、おててはどこかな」足はどうしたらいいの…。子どもたちは自分の体験と重ね合わせて見ることでしよう。

『しろくまちゃんのほっとけーき』

わかやま けん 作、こぐま社

しろくまちゃんがホットケーキを作ります。おなべ、ボールを揃えるだけでもワクワク、ドキドキ、材料は何でしょう。作る過程が楽しく描かれていて、自分も一緒に焼く気分になります。

『まごからおくりもの』

五味 太郎 作、偕成社

クリスマスの日、サンタクロースが子どもたちの寝ている部屋にプレゼントを届けに来ます。窓からのぞくサンタクロースの勘違いから思いがけない展開に…。

