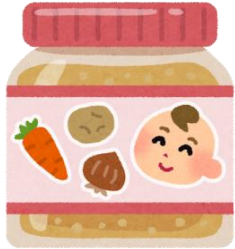


ベビーフードの活用について



「離乳食を作るのがつらい」と思ったことはありませんか？

国が平成27年に実施した乳幼児栄養調査では、3割もの保護者が離乳食作りを負担に感じると回答しています。

離乳食は手作りが好ましいですが、ベビーフードなどの加工食品を上手に利用することで少しでも負担が軽減するのであれば、それも一つの方法です。

月齢に合わせていろいろな製品が市販されていますので、次のことに注意して上手に活用しましょう。

ベビーフードの利点と課題

利点	課題
① 単品で使用するだけでなく、手作りの離乳食と合わせて利用することで、食品数や調理形態も豊かになる。	① 多種類の食材を使用した製品は、一つ一つの食材の味や固さを体験しにくい。
② 月齢に合わせて粘度や固さ、粒の大きさが調整されているので、離乳食作りの参考になる。	② ベビーフードだけで1食をそろえた場合、栄養バランスがとりにくいことがある。
③ 調理経験の少ない保護者も容易に与えることができ、離乳食作りの負担を軽減することができる。	③ 製品によっては、子どもの噛む力に対して、固すぎたり柔らかすぎることもある。
④ 災害時や保護者の体調不良など調理が困難な時にも離乳食を与えることができる。	④ 手作りに比べ、経済的な負担が大きくなることが多い。



ベビーフードを利用する時に気をつけたいこと

- ◇ 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べてみましょう。
子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認しましょう。温めて与える場合も熱すぎないように確かめます。子どもの食べる様子を見て、固さや形状が適切かを確認しましょう。
- ◇ 離乳食を手作りする時の参考にしましょう。
ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を離乳食を手作りする時の参考にしましょう。
- ◇ 用途に合わせて上手に選びましょう。
そのまま主食とおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味付けするためのソースなど、ベビーフードは種類もたくさんあります。外出や旅行の時、時間のない時、メニューを一品増やしたり変化をつけたい時など、用途に合わせて選びましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどの食品を取り入れた製品も活用できます。
- ◇ 料理や原材料が偏らないように気をつけましょう。
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」、たんぱく質性食品を使った「主菜」、野菜を使った「副菜」と果物がそろった食事内容にしましょう。ベビーフードは品名や原材料を確認し、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや果物を添えるなど工夫しましょう。
- ◇ 開封後の保存には注意して、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
乾燥品は開封後の吸湿性が高いため、使い切りの小袋になっているものが多いです。ビン詰やレトルト製品は、開封後すぐに与えましょう。量が多い場合は、与える前に別の清潔な容器に移して冷凍又は冷蔵で保存し、食べ残しや作りおきは与えないようにします。食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。

