

第4章 離乳食

『アメリカの離乳食』

赤ちゃんが
6ヵ月になったら、
そろそろ離乳食の
スタートです。



アメリカの離乳食

今まであっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんの「食べる」練習の始まりです。最初はドロドロ、次にベタベタ、ツブツブ、そしてモグモグと、段階をふんで食べることに慣れていきますが、赤ちゃんだって十人十色。個人差やその日の体調などもあるので、赤ちゃんに合わせたペースで進めることが大切です。お母さんが手作りメニューで頑張る日本と比べ、アメリカでは市販の瓶詰めベビーフードを活用したり、自分で作る場合も果実や野菜をフードプロセッサーにかけてなめらかにする程度で、とてもシンプルです。日本人の細やかな味覚はベビーの頃から育まれているのかもしれませんが、アメリカの合理性もどんどん取り入れながら、楽しい離乳期にしていきましょう。

市販の離乳食

アメリカでは最近とくにオーガニック食品への人気が高まっていますが、デリケートな赤ちゃんに与える食べ物こそ、できるだけ安全で新鮮な原材料を使いたいものです。市販の瓶詰め離乳食を使う場合は、信頼のおけるメーカーの製品を選ぶように心がけましょう。購入する際はベビーフードのフタの真ん中のセーフティーボタンが窪んでいることを確認します。開けた時にポンという音がしない場合は使用しないように。開封後のベビーフードは雑菌の繁殖を防ぐため、瓶から直接取らずに、食べる分だけを清潔なスプーンで別皿に取ります。残りは冷蔵庫で保存しますが、フルーツ類は3日、そのほかは2日を経過したら捨てましょう。電子レンジを使って温める場合はよくかき混ぜて、温度を確かめてから与えます。

Earthbest
アースベスト



自然な材料、塩や白砂糖、化学調味料や着色料もカット。
www.earthbest.com

Beech-Nut
ビーチナッツ



商品数は多くありませんが、丁寧な離乳食作りをしています。
www.beechnut.com

Gerber
ガーバー



一般ラインのほかに、オーガニックの商品もあります。
www.gerber.com

手作り離乳食の
注意点

- 砂糖、塩、そのほか調味料は使わないように。家族の食事から取り分ける場合は、味付け前に取り分けます。離乳食後期の赤ちゃんには、自家製のチキンストックやだしで変化をつけてあげます。
- 食材は新鮮なもの、なるべくオーガニックのものを選びます。野菜や果物はよく洗ひましょう。
- 油を使うのは8ヵ月頃から。
- 銅の鍋は禁止。また酸味のある食材をアルミの鍋で料理しないように。
- 常に調理器具は清潔に。

日本製の離乳食

「1さじシリーズ」はフリーズドライ加工したおかゆや野菜、魚をキューブ状にしたもの。1粒が1さじ分で、食べ残すこともなく、離乳初期に便利。手作り離乳食に重宝なだしやスープ、ホワイトソースもあります。



和光堂

6～8ヵ月 1日1回、ひとさじから

穀物

ベビー用ライスシリアル、
パーレイ(大麦)シリアル、
オーツ(カラス麦)シリアルなど。



ライスシリアルはアレルギー反応を起こす可能性が低く、赤ちゃん用に鉄分を補給したものが多く、最初のベビーフードとしてよく使われます。母乳や粉ミルク、湯冷ましで溶いて、最初は液体に近い状態から徐々にシリアルの量を増やしていきます。

野菜

スクワッシュ、スイートポテト、
ニンジン、グリーンピース、
インゲン豆、アボカドなど。



蒸すか茹でて、ピューレ状にします。色の薄い黄色い野菜から始めて緑の野菜へと進めますが、ほうれん草は蓚酸(シュウ酸)の含有量が高いのでもっと後期になってから与えましょう。

フルーツ

フォークでつぶした
バナナ、なし、桃、リンゴなど。



少量の水と一緒に煮た後、ミキサーにかけてピューレ状にします。果物の甘さを最初に覚えてしまうと、野菜を食べないこともあるので、まずは野菜から与えましょう。

8～10ヵ月 1日2回、舌でつぶせる固さ

蛋白質

豆腐、鶏肉、ターキー、牛肉やラムのひき肉、白身の魚(丁寧に骨を取ったもの)など。よく茹でて、最初は食べやすいようにミキサーにかけたり、つぶしてあげます。

乳製品

つぶしてなめらかにしたカッターチーズ、プレーンヨーグルト。

フルーツ

薄切りにしたりんごや梨、つぶすか粗みじんにしたアプリコット、桃、プラム、メロン。

野菜

ニンジン、スイートポテト、ジャガイモ、カリフラワー、スクワッシュ、ブロッコリーなど。

フィンガーフード

全粒粉、塩分・糖分控え目か加えていないもの、噛まなくても口の中で溶けやすいもの、喉につまらないものを選びます。ライスケーキ、ミミを切り落としてスティック状に切ったパン、柔らかく茹でたパスタ、歯がためビスケットやクラッカー、小さく切ったチーズ、柔らかい果物、茹でた野菜など。指先で物をつかめるようになり、歯も生えてくる頃です。食べ物を手づかみで食べ始めますが、喉に詰まらせないように、赤ちゃん用の椅子に座らせて食べさせましょう。最初は指でつかみやすいように、4～5個をバラバラにお皿の上に置いてあげます。

噛まずに飲み込んだときに喉に詰まる危険性のある食品:
ぶどう、大きい豆類、固い野菜や果物、大きい肉類などは避けましょう。

アレルギーについて

アレルギーの出やすい食べ物と
与え始めの時期

- 小麦粉(8ヵ月)
- 魚介類・柑橘類(9ヵ月)
- 牛乳・卵・蜂蜜・ナッツ類(1歳)

あまり早い時期に離乳食を始めるとアレルギー反応を引き起こす可能性が高くなるので、できるだけゆっくりと始めましょう。両親や家族にアレルギー体質の人がいる場合は、とくに慎重に。最初は単品を3～4日続けて与えて、アレルギー反応(お腹の張りやおなら、下痢、嘔吐、口の周りやお尻への発疹など)の有無を確認します。もし反応が出たらすぐに中断し、1～2週間後にもう一度与えます。再び反応が出たら中断し、今度は1～2ヵ月後にもう一度与えてみます。こうして赤ちゃんが特定の食べ物にアレルギーを持っているかどうかを確認していきます。数種の食品にアレルギー反応が出るようなら、ドクターに相談します。とくにアレルギーの問題がなければ、シリアルに野菜を加えたり、徐々にメニューを増やしていきます。あまり神経質にならず、気持ちに余裕を持ってゆっくりと進めましょう。