



今回は『手づかみ食べ』についてご紹介します。

手づかみ食べ何が良いの？

手づかみ食べでは五感をフルに使います。目で食べ物の色や形を認識し、触ることで温度を感じ、口に入れて硬さや味を確認、鼻で匂いを嗅ぎ、噛んだときの音の違いを楽しんだりすることができます。幅広い刺激を経験させてあげられるように、様々な色や形、温度、硬さ、味、匂い、食感の食材を用意してあげられるといいです。



時期は？

6~8 か月ごろになると赤ちゃんは自分から興味のあるものを手でつかんで口に運びようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、のちのちスプーンやフォークを上手に持てたり、食への関心が増してなんでもよく食べるようになったりと、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんあると言われています。

手づかみ食べの始めのステップは？

噛み切れにくいくらい硬い、7~8 cmの長さの棒状に切った生人参、キャベツやブロッコリーの芯などを食事のトレイに置いておくことから始めてみましょう。徐々に噛み切れるようになったら、人参・大根など皮を剥き 1 cm角の棒状にし、茹でて指でつぶせるくらいの硬さにしましょう。噛んで飲み込む様子を見られるといいです。棒状にする理由は、万一窒息しそうになっても引っ張れるからです。どんな食べ物でも窒息の危険があります。食事の場に一緒にいて見守りましょう。

生後6カ月ごろまでに胎内にいるときに蓄えていた鉄分が少なくなると言われています。母乳に含まれる鉄分はとても少なく、母乳からの栄養が中心となっている場合は鉄が不足しがちです。不足しがちな鉄、その他ビタミンDなども母乳だけでは不足しやすいので、これらを含んだ食材を離乳食で補えると良いでしょう。



鉄を多く含む食品

ヘム鉄(動物性)：吸収率が良い

しらす干し・赤身の魚(ツナ)など

非ヘム鉄 吸収率が低い

豆類：豆腐・きなこ 野菜類：青菜野菜・ほうれん草など



周りを汚したりして、親としては心が折れそうになるかもしれませんが、いずれおさまる成長段階として、今だけ見守ってあげてください

ビタミンDを多く含む食品

しらす干しやサケ、カレイ、卵黄、干しいたけなどのキノコ類



ツナやしらす干しは小さいおにぎりに入れたり、きなこ入り蒸しパンにしたり、色々な食材から摂れるといいです。離乳食の段階に応じて、取り入れましょう ※しらすは湯がいて使用しましょう

参考文献:www.hlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf (厚生労働省 保育所における食事提供ガイドライン)

お問い合わせ先：名古屋市立大学医学部附属西部医療センター 育児支援委員会

住所：名古屋市北区平手町 1-1-1 TEL：052-991-8121 (代表)