



# 時代とともに 変わる離乳食

## 子どもの食事との向き合い方

「アレルギーの心配や食べないときの対応、好き嫌いなど、お子さんの食事について悩みを抱えているお母さんは多いのではないのでしょうか」

離乳食の考え方は時代とともに変わってきている。昔は母乳やミルクをやめて離乳食へ移行するイメージだったが、今の離乳食は「食べ物に慣れていくための練習」。母乳やミルクを続けながら、足りない栄



くろす助産院  
院長 黒須恵さん

助産師として約2000人以上の赤ちゃんを取り上げ、妊産婦と産後のお母さんに携わる。独自のメソッドで妊娠中や産後、育児の指導、講演活動などを行う。2023年、新たにコーラルケアリスト養成講座を開始。「一般社団法人産後ケアラボ協会」の運営代表。

養を離乳食で補うという考え方が主流になってきている。

アレルギーの理解が進んだことも大きな変化の一つ。以前は、卵や牛乳、小麦などのアレルギーを起しやすい食材は「心配なのでできるだけ遅らせよう」という考え方。しかし、現在は耳かき一杯ほどの少量から食べさせ、身体を慣らしていくという考えが広がっている。卵であれば、黄身か

ら与えはじめ、離乳食が完了する1歳6ヵ月頃までに全卵食べられるように少しずつ進めていく。

アレルギー食材を食べさせるときに大切なのは、しっかりと火を通すこと。加熱することでアレルギーとなるタンパク質の形が変わり、アレルギーが起きにくくなる。はじめて食べさせる食材は、できるだけ病院が開いている時間帯に食べさせましょう。もし身体に反応が出て、すぐに受診できるので安心。

また、アレルギーではないが、1歳未満の赤ちゃんにはハチミツを与えないように。ハチミツには、ボツリヌス菌が含まれていることがあり、消化器が未熟な赤ちゃんが摂取すると乳児ボツリヌス症を引き起こす可能性がある。

「子どもが食べてくれない」という相談もよくあるが、これまで母乳やミルクしか口にしていなかった赤ちゃんにとっ

て、食べ物も食感もまったく違うもの。□から出してしまったり、なかなか食べてくれないこともあるが、慣れるまで時間がかかるのは自然なこと。人の味覚の中でも酸味や苦味は本能的に危険な味と感じやすいといわれている。子どもは大人より味を感じる味蕾が多く、苦味や酸味を強く感じやすいので、ピーマンやほうれん草を嫌がっても、好き嫌いが多くい決めつける必要はない。味覚は成長とともに変わっていく。子どもの頃は苦くて飲めなかったコーヒを大人になって好きになる人も多い。食べ物も同じで、何度か食卓に出すうちに慣れて食べられるようになることもよくある。

## 調理実習風景



栄養士の先生。

子どもの食事や  
好き嫌いをする理由について、  
きちんと理解することが  
大切。



大切なのは、一度嫌がったからといってすぐに諦めないこと。食事の時間は、できるだけ楽しい時間にしてあげたいもの。一緒に食べながら「おいしいね」と声をかけてあげるのもオススメ。食べないことを叱ったり無理に口へ入れたりしてしまつと、食事そのものが嫌なものとして記憶されてしまふ。

食べない日は、お腹が空いていないのかもしれないし、体調がよくないのかもしれない。特に、食事の前に水を飲むとお腹が空かないまま食事の時間を迎えることになる。食事の時間は、20〜30分ほどを目安にだらだら食べ続けられないようにしましょう。テレビやおもちゃなどに気をとられず、食事に集中できる環境を整えることで、食べることに意識を向けやすくなる。

離乳食を用意するのが大変だと感じたときは、まとめてつくって冷凍しておいたり、市販のベビーフードを使つても構わない。大人の食事と一緒に作つて、味付け前に、子どもの分だけを取り分けるのもオススメ。食材を小さく切つて柔らかく煮たり、好きな食材と一緒に出す、型を抜いて



可愛くしてあげるなど、少しの工夫で食べられるようになることもある。食べない日や好き嫌いがあつても、焦る必要はない。

まずは子どもの食事や好き嫌いをする理由について、きちんと理解することが大切。子どもが安心して食べられる環境を整えながら、少しずつ食べる楽しさを育てていきましょう。



Kurosu Method®

<https://coralcarelist.jp/>

Tel 090-5398-3177

E-mail [megumi.kurosu@gmail.com](mailto:megumi.kurosu@gmail.com)  
[megumi@kurosu-josan.com](mailto:megumi@kurosu-josan.com)

東京都渋谷区ヶ谷3-31-3  
ライオンズヴィアールヶ谷402