離乳食でお困りのママ、パパへ……

はぐもぐ 離乳食ガイド

監修 木村 浩子 先生

一般社団法人離乳食インストラクター協会®認定講師。岡山市在住。2児の母。次女の食物アレルギーをきっかけに本格的に食の勉強を始める。保育園の給食の先生の経験を生かし、オンライン離乳食セミナーなどを開催中。
Instagram：@premiere_kimura.hiroko

Q 1歳過ぎたら大人と同じメニューでOK？

間もなく1歳になる子どもの食事について質問です。
1歳を超えて離乳食の終わりが見えてきました。
完了期になったら大人と同じ食べ物を食べさせても良いですか？

A 3歳くらいまでは内臓機能が未熟です。薄味・油控えめの“幼児食”で少しずつ移行を。

離乳食完了期は1歳～1歳半頃。1歳を超えたからと言って大人と同じメニューにするのはもう少し待って。
離乳食完了期と言うのは、**【離乳食を完了する】ではなく【離乳を完了する】**、つまり栄養の大半を食べ物から摂れるようになる、ということ。赤ちゃんの身体機能・内臓機能は未熟なため、少しづつ離乳食を進めてきましたよね。
実は**内臓機能が整うのは3歳くらい**（“お刺身や生卵などは3歳過ぎてから”という理由がまさにこれ!）、そして**腎臓・肝臓の機能が整うのは8歳頃**と言われているのです！　かなり先だな、とビックリしませんか？　**離乳食完了期のタイミングで大人と同じ料理なのは赤ちゃんにまだまだ負担がかかるのです。**
そしてこの先、**幼児食になってゆっくり大人と同じ物へ移行**していきます。
ただしこの間にも薄味・油控えめを心がけてほしいのは、いつもお伝えしている通りです。

初期 5～6ヵ月 ズッキーニとトマトの煮物

材料〈1人分〉

トマト……10g
ズッキーニ……5g

1. ズッキーニは皮を剥く。
2. 鍋に①、トマトを入れてトロトロに柔らかくなるまで煮る。
3. ズッキーニ、トマトをそれぞれ裏ごしする。

ズッキーニはカボチャの仲間で、火を通すととても柔らかくなります。裏ごしも簡単なので離乳食にうってつけの夏野菜ですよ！　今回はトマトも裏ごしをするので、湯剥きの下処理は不要です。ブレンダーを使う方は、皮・種を取り除いてからスイッチをオンしてください。

中期 7～8ヵ月 ササミときゅうりの煮物

材料〈1人分〉

鶏ササミ……10g
きゅうり……10g
片栗粉……適量
（同量の水で溶いておく）

1. 鶏ササミを下ごしらえする。詳細はコラム参照。
2. きゅうりは皮と種を取り除き、おろし金ですりおろす。
3. 鍋に②を入れ火にかける。柔らかくなったら①を加え、さらにしっかり火を通す。
4. 鶏ササミを取り出し、すりこぎで潰す。③に戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

大人は同じ材料で棒棒鶏になるので、途中まで一緒に作って途中から離乳食の分の食材を分けると、一度の手間で大人料理と離乳食が作れますよ♪

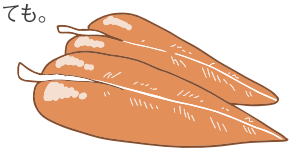
後期 9～11ヵ月 ナスの鶏むねそぼろ煮

材料〈1人分〉

鶏むね挽肉……15g
ナス……15g
かつおだし……100cc
片栗粉……適量
（同量の水で溶いておく）

1. ナスは皮を剥いて大人の一口大程度に切る。水に漬けてアクを抜く。
2. 鍋にかつおだし、鶏むね挽肉、①を入れ中火にかけ、鶏むね挽肉がくっつかないようほぐしながら煮る。（だしが少なくなったら水を加える）
3. ナスがトロトロになるまで煮たら火を止め、なすを取り出し5mm程度に切る。
4. ③を再び鍋に戻し、煮立たせて水溶き片栗粉でとろみをつける。

かつおだし+鶏肉の旨味だけで調味料いらず！　驚くほど美味しい一品です！　大人も一緒にどうぞ♪多めに作って、あんかけうどん、あんかけ温野菜などにアレンジもできます。

コラム 離乳食用鶏ササミの下ごしらえ

鶏ササミは離乳食で最初に使える肉類です。電子レンジで下ごしらえすると、生肉よりも簡単に筋が取り除けます。
具体的なやり方は、**深めの耐熱皿に入れ、水を少し振りかけ軽くラップをし、500Wで40秒加熱します。**
生の部分が残っていたら、10秒づつ様子を見ながら加熱してください。しっかり火が通ったら粗熱を冷まし、ほぐしながら筋を取り除きます。パサパサしがちで赤ちゃんが食べにくいことがあるので、しっかりすり潰したり、トロミを付ける、お粥に混ぜるなど工夫してあげると食べやすくなります。
大変という方や、忙しい時は缶詰を使っても。塩分不使用・オイル不使用のものを選びましょう。
一度にまとめて下処理をしてフリージングが可能な、便利な食材です。