

市販の離乳食

新米ママへのメッセージ

「日本に比べ、こちらの離乳食製品は1回分の量が多く、味も分からないので手が出せず、日本から送ってもらったり、主人の出張時に買って来てもらったりしています」という話を聞きました。事情はよく分かりますが、ベルギーで販売されている離乳食を食べて、こちらの乳児も立派に育っているの、郷に入れば郷に従えと、挑戦してみませんか？



そもそも離乳食は食事が出来るようになるまでの練習です。乳児の咀嚼力(そしゃくりょく)は弱く、消化器も大人に比べると未熟です。色んな食材を食べることで味を覚えさせ、消化吸収出来るようになっていきますので、基本的に調味する必要はありません。9カ月頃からは必要な栄養を離乳食から摂れるようになりますので、栄養バランスにも気をつけたいですね。

離乳食の開始時期には個人差がありますが、首がすわり赤ちゃんを支えているとちゃんと座れるところに、母乳や哺乳瓶でのミルクを飲んでもすぐにお腹がすき泣き始めてくると、消化力も発達し固形物も欲しくなっている証拠です。指をくわえてお腹がすいていることを訴えてくることもあります。日本では生後5~6カ月ごろから離乳食を与えるといわれていますが、こちらでは生後4~6カ月と離乳食を開始する時期が少し早いようです。最初の固形物といえども、歯が生えているわけではないので、野菜や果物を滑らかにすりつぶし、液体に近い状態でスプーン1杯から始めてみましょう。市販の離乳食は消化力の弱い小さい子ども用の食事なので、市販の離乳食に食品添加物や調味料は入っていません。1歳用くらいになるとはじめて塩や砂糖などの調味料が使われ始めます。また、原材料に生の野菜やくだもの、加工品されていない肉や魚を使って市販の離乳食は作られています。それでも添加物が心配という方には、BIO製品の離乳食も販売されています。忙しいときや旅行時、お昼どきの外出時に手軽に使える市販の離乳食を利用して、子どもにも母の手料理以外の味を吟味してもらって、食の幅を広げてもらいましょう。



右段の離乳食は、育児中のお母さん方から頂いたオススメ情報をもとに、プチボワスタッフが味見をしました。果物以外は、湯煎や電子レンジで温めて、温度を確かめてからあげましょう。これら以外にもいろいろな野菜や鶏・七面鳥・ブタ・仔牛などの肉、マグロなどの魚の味があります。参考にしてください。



日ごろは愛情をかけて、おかゆや果物のすりおろしなど離乳食を家庭で作りますが、外出中や旅行中では、市販の離乳食製品を便利に利用したいですね。そこで、いろいろ試してみました。

4カ月用果物ミックス125g

(リンゴ・バナナ・オレンジ)

砂糖は入っていません。果物だけの甘みで、美味しく食べられます。甘いデザートには、チョコレートやビスケットではなく、果物を食べてもらいたいですね。開封後もふたをしっかり閉めて、冷蔵庫に保存しておくとも24時間以内は食べられます。食べる分だけ小皿に取り出して使いましょう。



4カ月用野菜ミックス190g

(ニンジン・ジャガイモ・カリフラワー、エンドウマメ)

Bio栽培された野菜で作った離乳食です。塩・グルテン・乳製品は入っていません。野菜のうまみを味わう一品です。ふたを開けて冷蔵庫保存なら、翌日も食べられます。



6カ月用魚と野菜200g

(タラ・ニンジン・ジャガイモ)

粉ミルクが少し入っていますが、塩はまだ使われていません。すりつぶした食べ物で、4カ月用の離乳食より水分が少ないです。プラスチックのふたをしっかり閉めて残った分を冷蔵庫に入れておくと、48時間保存できます。



12カ月用肉と野菜230g

(牛肉・ニンジン・タマネギ・セロリ・ジャガイモ)

噛んで食べることを学ぶために固形物が残された状態です。グルテンなし。砂糖・塩・ニンニクなど香辛料が僅かに入っていて、大人の食事に慣れるようにできています。



離乳食への反応には個人差があり、始めのうちは食べ残しもあると思います。食べ残ったものでスープを作って、お兄ちゃんやお姉ちゃんの一品にはいかがでしょうか？ 果物の離乳食は、アイスクリームにかけて食べると美味しいデザートになりますよ。



ガラス瓶入りの離乳食は、ガラスに傷を付けないよう、プラスチックやシリコン製のスプーンを利用するのが安全ですね。十分な注意をして、元気な子どもに育てていきましょう。