



# 離乳食だより

令和7年11月28日  
新堀保育園

## 具合の悪い時の離乳食作りのポイント

### ～便秘～

#### ①おっぱいミルクを補給→離乳食を始めたばかりの赤ちゃんの便秘は

乳汁や水分の不足が原因というケースが多くあります。その場合は乳汁、野菜スープなどで水分を補給してあげましょう。

#### ②ヨーグルトを与える→乳酸菌が腸内細菌のバランスを改善して便通をよくしてくれます。

#### ③食事の分量と内容をチェック→離乳食が進んでいる赤ちゃんの便秘の大きな原因は、食事の分量(特にテンテン質)が少なすぎるか、消化のよいものばかりを食べさせているかの2つ。繊維の多い野菜や果物、海藻類、納豆などを積極的に使って便の量をふやし、腸の動きを活発にしましょう。

### ～鼻水・鼻詰まり～

#### ①カロチン、ビタミンC、たんぱく質の補給

→粘膜が弱っています。抵抗力をつけるため、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜を使いましょう。また、魚、肉、豆腐乳製品などのたんぱく質も忘れずに与えてみて下さい。

#### ②水分をたっぷり補給し、口当たりやのどごしのよいものを与えましょう。

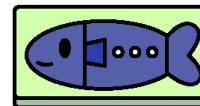


### 病気になつたら1段階戻してゆるやかに…！

風邪や発熱など、症状があっても食欲があれば、無理に抑えることはありません。ただ、多くの場合は食欲が落ち、症状のために食べにくくなることがあります。

病気の間は、お医者さんの指示に従いながら、消化の良いもの・のど越しの良いもの、場合によっては1段階前に戻しながら、ゆるやかに進めていきましょう。

病気が治れば、また食べるようになります。水分だけは十分に与えましょう。



ベネッセコーポレーション発行  
「離乳食大百科」参照