

食育だより(主に0~2歳向け)

西九州大学 健康栄養学科

山本詩織

○水分補給はできていますか？

まだまだ暑い日が続きますが、きちんと水分補給はできていますか。

赤ちゃんは、のどが渴いていることを自分では伝えることができないため、大人がチェックして定期的に水分補給を行いましょ。水分補給のタイミングは、寝る前、起床時、入浴の前後などです。また、赤ちゃんの水分補給で控えた方がよいものがあります。**糖分が多い**ジュース、**カフェイン**が含まれているもの(緑茶、紅茶、コーヒーなど)は、注意しましょ。また、牛乳を飲用として与える場合は、**1歳を過ぎてから**与えるようにしましょ。

○食事からも水分を摂取しましょ

離乳の進行に沿って、食べやすく調理したものを与え、水分が取れるように工夫しましょ。特にスープなどは、水分が多いため水分を摂取することができましょ。この時期は、トマトやカボチャなどの夏野菜を使った料理がおすすめです。

・かぼちゃのスープ



・トマトのスープ



ミキサーやブレンダーなどですりつぶすことで、とろみがついて食べやすくなります。

※飲ませる時には、**温度を必ず確認**しましょ。大人には丁度よくても、赤ちゃんにとっては熱すぎる時もあります。こぼした場合は、**やけどの危険**があるため温度には注意しましょ。

参考：Web【医師監修】赤ちゃんの水分補給のタイミングや方法を紹介

Web 厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動