

# フォローアップミルクと牛乳

- フォローアップミルク ≠ 母乳、ミルク  
母乳の代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたもの。  
牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し、牛乳で過剰（負担）になるたんぱく質とミネラルを減らしています。

- フォローアップミルクの使用は絶対ではありません。  
離乳食が順調に進まず、特に鉄を多く含む食品があまり食べられない場合等は使用しましょう。  
(9か月頃から鉄不足が起きる可能性があります)

## ◆鉄を多く含む食品◆

- 赤身の肉や魚  
(レバー、かつお、ぶり)
- 大豆製品  
(豆腐、納豆、きなこ)
- 緑の濃い葉野菜  
(小松菜、ほうれん草)

- 牛乳を消化することは、1歳未満のお子さまには負担となりますので、飲み物として与えることは避けましょう。  
離乳食の食材として、少量を利用する分には問題ありません。

