

おじいさま、おばあさまになった皆様へ



# お孫さんのお誕生おめでとうございます!

## \* 最近の離乳食・育児についてご存知ですか? \*

離乳食や育児の最近の情報について、リーフレットにまとめました。  
大切なお孫さんの健やかな成長に、ぜひご活用ください。

甲府市役所母子保健課 (子育て世代包括支援センター)

「〇か月になったら、白湯や果汁で離乳食の準備を…」の考え方は変わりました。  
ご存知でしたか?

**最近の情報をクイズで確認!** (中面)

### 1歳未満の乳児に、この食品はあげないで!

**【はちみつ】** 1歳未満の乳児がはちみつを食べると、乳児ボツリ又ス症を引き起こすことがあります。通常の加熱では防げないため、はちみつや、はちみつを含む食品は与えないでください。



**【牛乳】** 乳児の消化・代謝能力を超える栄養を含んでおり、身体に負担をかけてしまいます。アレルギーが無ければ少量を離乳食に使用することは可能ですが、飲用は1歳を過ぎてからになります。

### お孫さんの大切な歯を むし歯から守るために

生まれたての赤ちゃんは、むし歯菌をもっていません。大人の唾液を介して感染します。

- ・大人が使った「はし」や「スプーン」で食べ物を与えたり
- ・大人とペットボトル、ストローを共用したり
- ・大人が噛み砕いた食べ物を与えることで、**むし歯菌に感染** します!



離乳食の味や温度を確認する時も、スプーンを共有しないように注意しましょう。

甲府市の幼児健診におけるむし歯の保有率



(令和3年度健診結果より)

1歳から3歳までに**むし歯の保有率は大きく増加**します。  
幼児からは歯のケアと同時に**おやつ・飲み物への注意**が必要です。

\* 裏面をご覧ください →

# おやつはいつからあげたらいい？

多くの赤ちゃんは生後5か月くらいから離乳食をはじめ、「飲む」食事から「食べる」食事へと時間をかけてすすめていきます。**おやつが栄養面で役割を果たすようになるのは1歳過ぎ**（完了期）。大人のように1回にたくさんの量を食べられないので、1日5食にしているうちの1食になります。**3食では足りないエネルギーや栄養素を補う役割**があると考えてください。

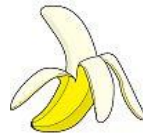
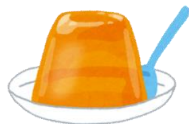
おやつ≠お菓子

おやつ＝食事の補足、成長に役立つもの

## ●上手なおやつのあげ方は・・・

食事の食欲に影響が出ない程度の量を、食事の間の決まった時間に食べさせます。だらだらあげたり、欲しがる時になんとなくあげてしまうと、生活リズムや空腹感をつかむことが難しくなってしまいます。

少量のご飯やパン、茶碗蒸しやミックスベジタブルソテー、焼き芋や果物などがおすすめです。市販の菓子類をとり入れる時は、赤ちゃん用ビスケットなど、甘すぎないものを。



## 飲み物にもご注意ください

飲み物は、意外にお砂糖を含んでいるものが多くあります。お砂糖を含むものは、むし歯の原因となるだけではありません。満腹感につながり、食事への意欲を減らしてしまう可能性があります。普段は水や麦茶などを用意するようにしましょう。



## ☎ 困った時のお問合せ ☎

### ◇食事・育児について

甲府市 食育・栄養 検索

**子育て世代包括支援センター**（平日：8時30分～17時15分）

甲府市 育児相談 検索

管理栄養士、マイ保健師などの専門職が、育児や食事に関する不安や悩みをサポートします。

◆食事について **055-242-8301** ◆育児について **「055-237-8950」**



「子どもの救急」HP

### ◇病気、事故等の救急処置について

**山梨県小児救急電話相談窓口**（平日：19時～翌朝7時 土曜日：15時～翌朝7時 休日：9時～翌朝7時）  
子どもの病気、事故への救急処置方法等に関し、助言を行います。（医療行為につながる相談（病気の診断等）は行いません。）電話の際は、事故が起きた時の状況、様子をどんなことでも良いので話しましょう。

◆携帯電話・一般ダイヤル電話から **「#8000」** ◆それ以外の電話から **055-226-3369**

**※明らかに救急を要する急病の場合は医療機関または119番へご連絡ください。**