

離乳期の便秘について

離乳食が始まり、食生活や腸内環境の変化、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ることによる水分不足等の理由から便秘になることもあります。

便秘の時の食事の工夫



1. 水分をしっかり取りましょう。

こまめに水分をとったり、汁物のおかずを取り入れたりしましょう。

2. 野菜やいも類、豆、海藻、果物、きのこ類など食物繊維の多い食品を取り入れましょう。

(例) ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも、ひじき、わかめ、納豆、みかん等の柑橘類、りんご、バナナ、えのき、しいたけ など

あくまで一例ですので、各月齢で食べられる食品をバランスよく取り入れましょう。

3. 乳製品など腸の働きを整えてくれる食品を食べましょう (7~8ヶ月以降)。

4. バターや植物油はスムーズな排便を促す役割もあります (9~11ヶ月以降)。

5. 何日もうんちが出ずにお腹が張って苦しがり、痛みがあるようなら主治医に相談しましょう



びいびくんの

おすすめメニュー紹介



★にっこり (^ ^)

果物

芋類

♡ 麩ふふりんご ~さつま芋入り~

【材料 (1食分)】

りんご…10g

さつまいも…10g

麩…小1個

作り方

- ①さつま芋は皮をむき、ゆでる。やわらかくになったら、熱いうちに粗くつぶす。
- ②皮をむいたりんごをすりおろす。
- ③①、②を鍋に入れ、麩をすりおろして入れる。水を加えてなめらかにのばす。

<ポイント>

- ・りんごは時間が経つと変色するので、切ったら早めに調理しましょう。

大きさは様子を見て調整してね



★白身魚の磯辺焼き

【材料 (1食分)】

白身魚…15g

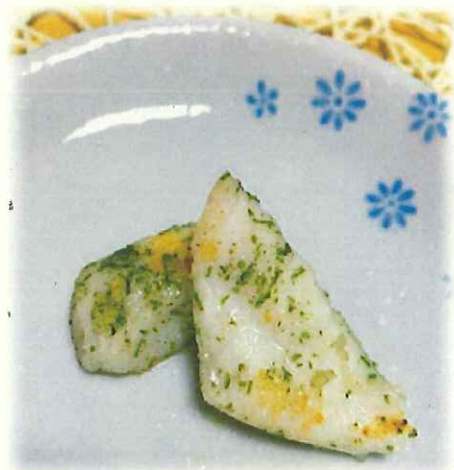
片栗粉…小さじ1

青のり…少々

バター…少々

海藻

油



作り方

- ①白身魚は皮と骨を取り除く。
- ②片栗粉に青のりを混ぜ、①にまぶす。
- ③フライパンにバターをしき、②を焼く。表面をさっと焼いたら蓋をして蒸し焼きにする。