

# 「ごはん」が離乳食にぴったりの理由は？



ごはんは、水分量を変えることで、離乳食を始めた赤ちゃんから大人まで好みや体調に合わせた固さに調整することができる便利な食材です。そんな“ごはんのパワー”について、管理栄養士の太田百合子さんに聞いてみました。

今回ご紹介している献立の監修もしてくださっています。どれもごはんが進むメニューです。

【管理栄養士】太田百合子さん

「こどもの城」小児保健クリニックで長きにわたり、乳幼児の栄養指導を行う。現在は、大学非常勤講師、講習会講師、育児雑誌などの監修を務める。NHKの子育て番組でも、親しみやすくわかりやすいアドバイスに定評がある。



## ★離乳食に最適！ごはんのパワーとは？

消化器官が未発達な赤ちゃんでも分解しやすく、吸収しやすいおかゆやごはんは、アレルギーの心配が少なく、離乳食にぴったりです。また、ごはんによく含まれる炭水化物(デンプン)が分解されて作られる「ブドウ糖」は、体を動かす大事なエネルギー源。そして、脳の”唯一”の栄養とも言われています。子どもにとって、カラダの発育だけでなく、脳の発達にも糖質を適量摂ることが必要です。

また、生後9か月ごろには、もともと胎児のころから体に備わっていた鉄分が減りはじめるので、肉や魚など鉄分を摂れる食品を組み合わせた離乳食が大切になってきます。ただし、「なかなか食べてくれない！」とママの悩みも増える時期でもありますよね？そんな時こそ、“ごはんの力”を利用してみてください。赤ちゃんのころの好き嫌いは、味ではなく「食感」によることが多いので、固さや水分量の調節しやすいおかゆに他の食材を混ぜながら食べさせると、飲み込みやすくなり食べてくれることもあります。

ごはん自体には塩分が含まれておらず、優しい味なので、さまざまな食材や味つけと合わせられることも利点です。赤ちゃんの様子を見ながら、いろいろな食材に慣れさせていきましょう。

## ★「ママパパと取り分けて食べる」ことは食育につながる

また、今回のレシピは「取り分ける」という点もポイントです。子どもは、大人が食べている様子をじーっと見て学びます。9か月ごろになると一緒に食べたい、同じものが食べたいというコミュニケーションが始まります。ママパパと同じような材料で作られたものを食べて「おいしいね」と共感することは、子どもの食育にとっても良い影響を与えます。

