

## 赤ちゃんの唾液について

歯が生えてくる生後6か月くらいから、よだれ（唾液）が目立つようになります。唾液の分泌量が増える上に、口の周りの筋肉の未発達によって外に流れ出てしまうのが「よだれ」です。月齢が上がり、上手にゴックン出来るようになると「よだれ」が出なくなります。唾液には食べ物を消化するだけでなく、他にも大事な役割があります。

### 消化を促進する



唾液によって、炭水化物の消化吸収が良くなります

### 味を認識する



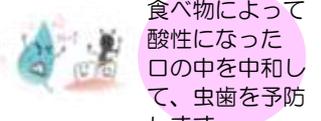
唾液と混ぜること、味を認識します

### 発音をしやすくする



口の中を適度に潤し、口を滑らかに動かすことで発音が楽になります

### 虫歯予防



食べ物によって酸性になった口の中を中和して、虫歯を予防します

### 食べ物をまとめる



細くなった食べ物を飲み込みやすくします

### 抗菌作用



細菌の増殖を抑えて、感染を防ぎます

### 口の中を掃除する



食事をしていない時も、歯や舌の表面を洗い流しています

### 粘膜保護



口の中の粘膜を守り、乾燥や傷つきのを防いでいます

## フリージング de 離乳食

唾液の分泌量を増やす食べ物として、1番に「酸っぱいもの」を思い浮かべると思いますが、それだけではありません。固いものをしっかり噛むことでも唾液がでますし、昆布や納豆にも唾液の分泌を促進する成分が含まれています。今回は唾液の分泌を促進する食材を使ったレシピを紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。  
※月齢は目安です。  
★は各段階の形状に合わせてフリージングしたものです

### (6~7か月)

#### 大根の昆布煮

##### 材料

★大根 10g  
水 30cc 昆布 1g

##### 作り方

- 1、耐熱容器に水と昆布を入れ30分つけておく。
- 2、1に大根を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 3、加熱後昆布を取り出し、器に盛る。



### (7~8か月)

#### 切干大根煮

##### 材料

★切干大根 10g ★人参 5g  
★いんげん 5g だし汁30cc

##### 作り方

- 1、耐熱容器に切干大根・人参・いんげん・だし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。

#### 切干大根のフリージング

切干大根を水に20分程漬けてもどし、**やわらかく茹でた後**、細かく切り1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する。



### (9~11か月)

#### 鶏肉のレモン煮

##### 材料

★鶏肉 10g ★さつまいも 10g  
しょうゆ 3滴 レモン汁 2滴 だし汁40cc

##### 作り方

- 1、耐熱容器に鶏肉とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、1にさつまいも・しょうゆ・レモン汁を加えラップをしてさらに1分程加熱し全体を混ぜて仕上げる。



### (12~18か月)

#### 根菜と納豆のませ焼き

##### 材料

★人参 5g ★ごぼう 5g ★玉ねぎ 5g  
納豆 10g 小麦粉 5g 塩 少々

##### 作り方

- 1、耐熱容器に人参・ごぼう・玉ねぎを入れラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、しっかり混ぜた納豆を1に入れ、野菜に絡める。
- 3、小麦粉と塩を合わせたものを2に入れ、混ぜる。
- 4、オープンシートに、食べやすい大きさに山になるように置き、2~3分焼く。

#### ごぼうのフリージング

ささがきにして、水さらしでアクを取り熱湯で茹でた後、1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する

