

# 11月 食育だより 離乳食

## 塩分について

赤ちゃんの食事では気を付けなければならない「塩分」。  
食塩から得られるナトリウムは人間の体に欠かせない栄養の一つ。  
赤ちゃんは水分を調節する働きが未熟です。一度に大量に摂取した場合、中毒になりやすいといわれています。

日本中毒情報センターのホームページによると、体重10キロ前後の1歳児だと  
小さじ1杯程度（5～6g）の食塩で中毒症状が現れるとされています。

### 食塩摂取の基準(日本人の食事摂取基準2020より)

月齢	0～5か月	6～8か月	9～11か月	1～2歳
食塩相当量(g/日)	0.3	1.5	1.5	3.0未満



母乳・ミルクにも塩分が含まれています。  
3回食になり、離乳食で調味料を使用するようになる9～11か月ごろでは、ほんのすこし風味をつける程度の量が1回の味付けの目安です。

大人が美味しいと感じる塩分濃度は0.8～0.9%と言われています。  
大人が美味しいと感じるものを赤ちゃんに与えると、かなりの食塩を摂取してしまいます。  
大人の食事を取り分けて与えるのも、よく考えなければいけません。赤ちゃんには素材の味を基本に調理しましょう。



## フリージング de 離乳食

離乳食を美味しく、塩分を控えるには、素材の味を活かして「出汁」を効かせることです。今回は「出汁の効いたレシピ」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。

★段階に合わせた形でフリージングしたもの

### (6～7か月)

#### いも煮



#### 材料

- ★さつまいも 10g
- ★昆布出汁 30cc

#### 作り方

- 1、耐熱容器にさつまいもと昆布出汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。

### (7～8か月)

#### 鶏じゃが



#### 材料

- ★ささみ 10g
- ★人参 10g
- ★じゃがいも 10g
- ★玉ねぎ 10g
- ★昆布出汁 30cc

#### 作り方

- 1、耐熱容器にささみと人参・じゃがいも・玉ねぎ、昆布出汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。

### (9～11か月)

#### かやくうどん



#### 材料

- ★うどん 50g
- ★鶏もも肉 10g
- ★しめじ 5g
- ★人参 5g
- ★はくさい 10g
- 乾燥わかめ 少々
- かつお出汁 60cc
- しょうゆ 3滴

#### 作り方

- 1、耐熱容器にうどんと水10ccを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、わかめを水で戻し、細かく切る。
- 3、1の耐熱容器に鶏もも肉・しめじ・人参・はくさい、2のわかめとかつお出汁・しょうゆを入れラップをして、さらに1分程加熱する。

### (12～18か月)

#### 肉団子ときのこの和風スープ



#### 材料

- ★合挽きミンチ 10g
- ★玉ねぎ 5g
- 卵 5g
- しめじ 5g
- しいたけ 5g
- はくさい 10g
- ★かつお出汁 60cc
- しょうゆ 1g
- 片栗粉 少々

#### 作り方

- 1、耐熱容器に合挽きミンチと玉ねぎと水少々を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、1に卵・片栗粉を入れ混ぜ合わせ、団子にする。
- 3、耐熱容器に2としめじ・しいたけ・はくさいとかつお出汁・しょうゆを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分40秒程加熱する。