



食育だより

離乳食

… 塩分について …

赤ちゃんの食事で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**。

月齢	0～5か月	6～8か月	9～11か月	1～2歳	成人男性	成人女性
食塩相当量 (g/日)	0.3	1.5	1.5	3.0未満	7.5未満	6.5未満

食塩摂取の基準(日本人の食事摂取基準2020より)

母乳・ミルクにも塩分が含まれています。また、食パンやうどん、チーズなどの食品にも塩分が含まれています。

味付けを開始するのは、離乳食で調味料を使用するようになる9～11か月ごろから、ほんのすこし風味をつける程度のうす味にしましょう。



食材に含まれる塩分量



大人が美味しいと感じる塩分濃度は0.8～0.9%とされています。大人と同じ味付けの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。



… 塩分の落とし方について …

離乳食でそうめんやうどんを使うときは、塩分が多い為、やわらかくゆでた後よく水にさらして塩分を抜くようにしましょう。おかゆと同じく、冷凍もできます。

やわらかく、栄養価の高いしらす干しを使うときは、少量の場合は茶こしで熱湯をまわしかけて、量が多い場合は容器に入れて熱湯を注ぎ、しばらく置いて塩分を抜きましょう。

また、調味料を使わなくても、煮干しやかつお節、昆布で取った出汁を使うこともお勧めです。出汁の味が効いていると塩分少なめでもおいしく食べてくれます。野菜を煮込んだ野菜スープ出汁もお勧めです。

こちらも冷凍保存できます。



赤ちゃんの腎臓機能は未熟なので、摂りすぎた塩分を上手に排泄することが出来ません。塩分の多い味に慣れてしまうと、濃い味を好むようになり、生活習慣病の発症リスクが増加してしまいます。



うどんの冷凍保存方法

1. 1cmほどに小さく切った麺を柔らかく、くたくたになるまで下茹でする。
2. ざるにあけ、お湯で塩抜きする。
3. 1食分ずつ小分けにし、ラップで包んだ後に保冷用バックに入れて冷凍庫で保存する。

製氷皿を使ったり、小分け用パックを使うのも便利です。使うときはレンジで解凍したり、鍋で温めなおすなど、必ず加熱してください。

出来るだけ早めに使い切ってください。