

エコチルクッキング レポート

「離乳食セミナー」

～手早くできて簡単な離乳食の試食と
栄養士による講演&質疑応答～

2012年8月～2013年1月生まれの
60組のお子様とご家族を対象に
2013年8月31日(土)
サンフォルテ3階303研修室



富山県内の
エコチル調査参加者の
ママさんは4,464人、
パパさんは2,286人、
お子さんは3,225人です！
【2013年9月26日現在】

黄砂調査の参加者の
ママさんは2,472人。
血中脂肪酸調査の参加者の
ママさんは2,761人です。
皆様、ご協力
ありがとうございます！



早川洋子 管理栄養士
取り分け離乳食で
ママも楽チン！

地場産の新鮮な野菜や魚、
肉を利用して、美味しく
作ってみましょう。



辰野ちひろ 管理栄養士
離乳食の
進め方の目安

手づかみ食べからはじ
めて、自分で食べる楽
しみを体験させてあげ
ましょう。

大人の料理や材料から取り分けて離乳食を作ってみましょう。

- ・固さや大きさを赤ちゃんの月齢に合わせましょう。
- ・素材の味を生かしてなるべく調味料を使わず、薄味に。

フリージングとレンジを活用しましょう。

- ・材料を下ごしらえしてから一回分ずつフリージングします。あとは食材を組み合わせて電子レンジにかければ、あっという間に出来上がります。

市販のベビーフードも上手に利用して、手作り離乳食に活用します。

- ・足りない食材を補ったり、いつもと一味違った離乳食になります。

赤ちゃんに食べさせる前に、一口食べて味を確認しましょう。

● 生後 5～6 カ月ごろ ごっくん期

なめらかにすりつぶした状態 1日 1回食

● 生後 7～8 カ月ごろ もぐもぐ期

舌と上あごでつぶせる固さ 1日 2回食

● 生後 9～11 カ月ごろ カミカミ期

歯茎でつぶせる固さ 1日 3回食

1歳～1歳半には離乳完了となります。個人差があるのであせる必要はありません。家族一緒に食事を楽しんでください。



レシピ

Eco & Child Toyama
Cooking recipe

ブロッコリーとかぶのクリーム煮

材料 1人分

ブロッコリー	5g	バター	0.5g
かぶ	15g	水	30cc
たまねぎ	5g	粉ミルク	0.5g
マカロニ(乾)	2g	水	10cc
コーンクリーム缶	10g		

作り方

- ① あらかじめコーンクリーム缶を裏ごししておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、軟らかくゆでて粗みじんに刻む。
- ③ かぶは厚く皮をむいて5mm角に切る。
- ④ たまねぎはみじん切りにする。
- ⑤ マカロニは軟らかくゆでて、粗みじんに切る。
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、たまねぎを焦がさないように炒め、水を加えて軟らかく煮る。
- ⑦ ⑥にかぶを加えて煮込み、マカロニ、ブロッコリーも加え、全体が軟らかくなったら、コーンクリーム缶とミルクを加えてサッと煮る。

大根やにんじん、白菜やかぼちゃなどを細かく切って煮込めばそれだけでおいしい！粉ミルクも活用できますよ。



キャロットゼリー (1歳以上児対象)

材料 1人分

にんじん	150g	水	大さじ2
粉ゼラチン	5g	グラニュー糖	20g
(急ぐときは7.5g)		オレンジジュース	200ml

作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄く切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② 粉ゼラチンは分量の水にふやかしておく。
- ③ ①のにんじんとオレンジジュースの半量をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④ なべに残りのオレンジジュースとグラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止め②を加えて溶かす。
- ⑤ ④に加えて混ぜ、鍋底を冷やして粗熱をとり、型に入れて冷やし固める。

ゼラチンによるアレルギーの可能性があるので、1歳を過ぎてから食べさせてあげてください。



トマトの寒天

材料 1人分

粉寒天	4g	水	100cc
水	150cc	きび砂糖	大さじ3
トマト 大2個(400g)		レモン汁	小さじ2

作り方

- ① トマトは湯むきし、種とへたをとり粗く刻む。
- ② 鍋にトマトと水 100cc を入れ、煮立たせてから弱火で 10 分ほど煮てつぶす。きび砂糖を加えてさらに煮溶かし、火からおろして、レモン汁を加える。
- ③ 別鍋に粉寒天と水 150cc を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火にし、1～2分煮て火からおろし、粗熱をとる。
- ④ ③に②を加え、容器に入れて冷やし固める。

7～8カ月以降児対象。砂糖を使わなければ6カ月以降からOK。



アレルギーが心配な方は、干しえびの代わりにちりめんじゃこの粉末を。しらすを使う場合は湯通ししてください。



納豆入りおやき

材料 1人分

キャベツ		長いも	10g
(軟らかい部分)	40g	小麦粉	大さじ1
ひき割り納豆	10g	サラダ油	少々
干しエビ	少々		

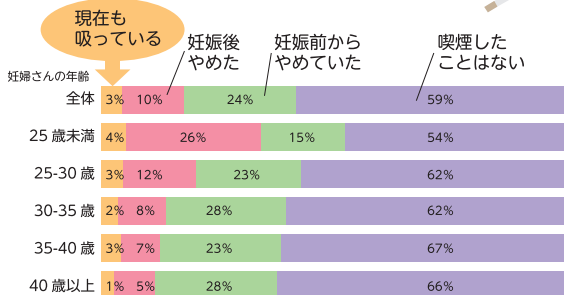
作り方

- ① キャベツは粗みじんに刻む。
- ② 干しエビは細かく刻む。
- ③ 長いもはすりおろす。
- ④ サラダ油以外の材料をだまにならないようによく混ぜ合わせる。温めたフライパンに少量の油をひき、弱火で両面を焼き、食べやすい大きさに切る。

全国と比べると、富山の妊婦さんとパートナーは“まじめ”であることがわかります。

富山県

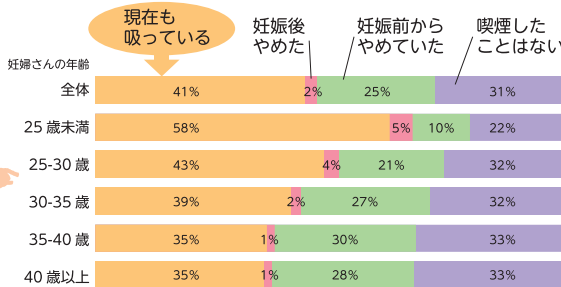
妊婦さんの喫煙状況(妊娠初期)



妊娠初期に喫煙している妊婦さんが全国より少なく、各年代1~4%。

富山県

妊婦さんの年齢別にみたパートナー(男性)の喫煙状況

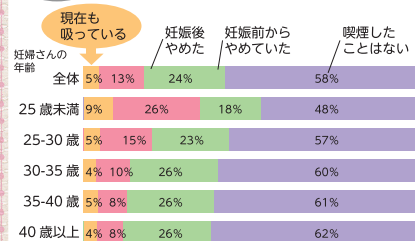


妊婦さんが若いと、そのパートナー(≠若い男性)の喫煙率が高い。全国と比べて、パートナーの喫煙率は低い。

全国のデータは2012年10月末まで、富山のデータは2013年7月末までに登録されたクリーニング前のデータを用いて集計した結果です。

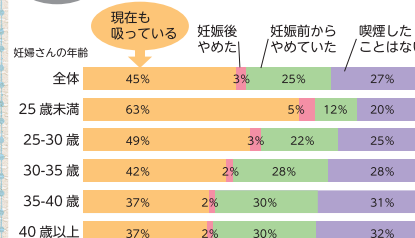
全国

妊婦さんの喫煙状況(妊娠初期)



全国

妊婦さんの年齢別にみたパートナーの喫煙状況



風疹の予防接種って、受けないとだめですか？

A 妊娠初期の検査で風疹抗体価が陰性(8倍以下)だった方、抗体があっても16倍以下だった方は、分娩後に風疹の予防接種をおすすめしています。妊娠初期の女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等を持つ先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があるため、とても心配して妊娠期間を過ごされた方もいらっしゃると思います。

予防接種は、妊娠中は受けられませんが、授乳中は受けられます。母乳中にわずかにワクチンの成分が検出されることがありますが、それによる赤ちゃんへの影響はありません。ワクチンを受けた人から周囲の人に感染したとの確かな報告も、これまでにありません。産後の入院中、産褥健診のときなどにぜひ受けましょう。それ以降の方でも、お子さんの予防接種に付き添って行かれた際などに、小児科医に相談してみてください。家族の方にも、これまでに風疹にかかったかどうかははっきりせず、ワクチン接種がお済みでない方には抗体検査を勧めてください。抗体検査やワクチンの費用は自己負担になります。料金の設定はそれぞれの医療機関で異なりますので、お問い合わせください。

予防接種後は2ヶ月間の避妊をすることが原則となっていますので、次の妊娠はまだ先と考えている方もぜひ接種しましょう。次の妊娠を考えていない方も、今の赤ちゃんが大きくなってお孫さんを妊娠した際にも風疹を予防できます。みんなで風疹の免疫を持って、日本から風疹をなくしていきましょう。

詳しくは、国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ <http://www.nih.go.jp/niid/ja/rubellaqa.html> を参照してください。

エコチル富山ユニットセンター特命助教 伊藤実香先生

NEWS

エコチル富山のホームページをリニューアルしました！

Facebookページ始めました！最新情報の確認などに、是非ご利用ください。皆様の「いいね！」をお待ちしております。



- イベントのお知らせ
- エコチル富山ユニットセンターの活動報告
- エコチル調査の中間報告
- 6カ月児以降の質問票の発送予定
- 黄砂調査、血中脂肪酸調査について詳しくお伝えしていますので、是非ご覧ください！！

エコチルとやま

エコチル富山ユニットセンター

〒930-0194 富山市杉谷 2630 富山大学杉谷キャンパス公衆衛生学講座内
TEL : 076-415-8842 FAX : 076-415-8843
E-mail : ecojimu@med.u-toyama.ac.jp



コールセンターにお気軽に電話を！

エコチル調査コールセンター

☎ 0120-53-5252

(年中無休 9:00~21:00)

エコチルとやま

検索

<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>

環境省 エコチル

検索

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>