



11月 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

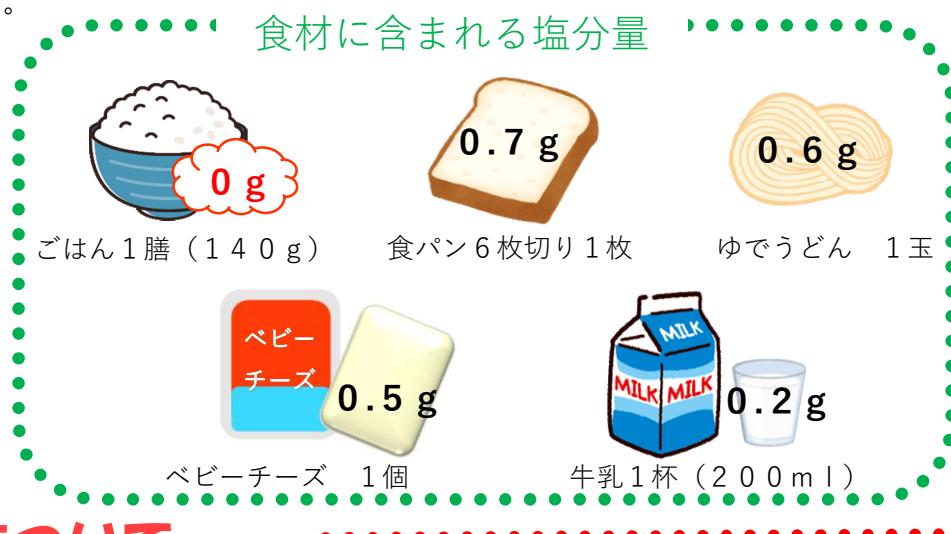
小さじ1杯程度（5~6 g）の食塩で中毒症状が現れるとされています。

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。



… 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。
野菜スープもお勧めです。

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 cm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。
- ざるにあけ、お湯で塩抜きする。
- 1食分ずつ小分けにし、ラップで包んだ後に保冷用パ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。