

「9ヶ月になったらフォローアップミルクを飲ませないといけませんか？」  
という質問を受けることがあります。

この時期になると鉄分が不足しがちになるため、離乳食が進んでいない場合などにその補給という意味で、フォローアップミルクは優れています。

フォローアップミルクは、育児用のミルク（新生児用の粉ミルク）に比べてたんぱく質や鉄分などのミネラル分が多く加えられているので、あまり早い時期にフォローアップミルクを飲ませると、赤ちゃんの体にとって負担となることがあります。一般的には、9ヶ月以降から飲ませることができますが、離乳食の中で鉄分をとる工夫はできますので、必ずしもフォローアップミルクを飲ませなければいけないというものではありません。

鉄分は、レバーや大豆製品、ひじきなどの海藻類、ほうれんそう、小松菜などの野菜にも多く含まれています。また、魚なら、白身魚よりも、赤身の魚に多く含まれています。9ヶ月頃からは、気をつけてこうした食品もとり入れるようにしましょう。

### 鉄分アップの離乳食



#### 魚のおろし煮

魚 30g  
片栗粉 少々  
大根 2ㇿくらい  
だし汁  
さとう  
しょうゆ

- ①魚は赤身のものを用いる。（かつおやまぐろなど、刺身でもOK）大根はおろしておく。
- ②魚は、コロコロと角切りにし、片栗粉を少しまぶしておく。
- ③うすく味付けただし汁に②とおろした大根を入れて煮る。

#### あんかけ豆腐

豆腐 1/10丁  
豚ひき肉 大さじ1  
たまねぎ  
ほうれん草  
油、だし汁  
さとう、しょうゆ  
片栗粉

- ①豆腐は、1cmくらいの角切りにしておく。
- ②ほうれん草は、ゆでてきざんでおく。  
たまねぎは、あらみじん切りにする。
- ③小鍋でたまねぎ、ひき肉を炒め、だしを入れ、豆腐も加え、うすく味をつけて煮る。
- ④②のほうれん草も加えて煮、水とき片栗粉を加えてとろみをつける。

