

赤ちゃんの便秘

離乳食を始めたばかりの赤ちゃんは、ミルクや水分が不足していることがよくあります。まずは、ミルクや水分をしっかり補給してあげましょう。

一方、離乳食が進んでいる赤ちゃんの場合は、食事の量（特にでんぷん質）が少なすぎたり、消化のよいものばかりを与えていることが原因として考えられます。

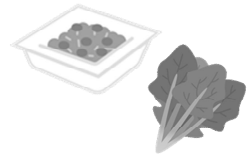


- ①食物繊維の多い野菜や芋類、果物、海藻類などを意識して取り入れてみましょう。
ヨーグルトなどの乳製品や味噌・納豆などの発酵食品もおすすめです。
- ②よく遊んで、決まった時間にしっかり食事を摂るなど生活のリズムを整えましょう。
- ③水分は、こまめにたっぷりと与えましょう。

食物繊維たっぷりのこんな離乳食はいかがですか？

納豆がゆ

- ①おかゆに茹でて刻んだほうれん草と納豆を入れて少し煮る。
（電子レンジで加熱してもOK）



しらすとわかめのうどん

- ①うどんはみじん切りにする。
- ②しらすは湯につけて塩抜きし、みじん切りにする。
- ③わかめは湯でもどし、みじん切りにする。
- ④うどん、しらす、わかめをだし汁で5分ほど煮る。

レーズン入りさつまいもマッシュ

- ①レーズンは熱湯につけて刻む。
- ②さつまいもは茹でてつぶす。（電子レンジでもOK）
- ③②とレーズンを混ぜ合わせる。
プレーンヨーグルトとマヨネーズで和えるとサラダに！



鶏肉とひじきの豆腐ハンバーグ

- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、刻む。
- ②鶏ミンチ・絹豆腐・片栗粉・ひじきを混ぜ合わせる。
- ③温めたフライパンに薄く油をひき、②をスプーンですくって落とし、形を整えて両面を蒸し焼きにする。