

## ❁ 赤ちゃんの便秘 ❁

離乳食をスタートしたばかりの赤ちゃんの便秘は、ミルク不足や水分不足が原因ということがよくあります。その場合は、ミルクや水分を補給してあげましょう。

離乳食がすす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与えていることも考えられます。

① 青菜類やさつまいもなどの根菜類、果物など繊維の多い食材を増やしてみましょう。

離乳食が進んできたら、海藻類や納豆などもとりいれていきましょう。

② よく遊んで、決まった時間にしっかり食事をするなど生活のリズムを整えましょう。

③ 水分補給はこまめにたっぷりと。

などに気をつけてみましょう。

### 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ます。

（電子レンジで加熱してもOKです。）



#### キャベツとトマトのサラダ

① 茹でてせん切りキャベツ、もどして刻んだわかめを入れて塩少々を入れてくたっと煮ます。

② 冷めたらトマトの皮をむいて刻んだものとサラダ油少々を加えて混ぜあわせませす。

#### 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みます。

② さつまいもは、茹でてつぶし、（電子レンジでもOK）。レーズンと混ぜ合わせませす。



#### 炒め納豆

① にんじん、だいこん、ほうれん草などの野菜は、下茹でてして粗く刻みます。

② 油少量を入れて、納豆と①の野菜を炒め、だし汁を少し加えて調味して煮ませす。