

便秘のとき

point 1 離乳食の量や水分量を調整

離乳食を始めたばかりの5～8か月の頃は、母乳やミルクなどの水分不足が便秘の原因になりがちです。9か月頃からは、食事量や水分量が少なかったり、食物繊維が不足していると便秘になることが多いので、主食を少し増やしたり、食物繊維の多い食材を意識して食べさせましょう。9か月以降の赤ちゃんに限り、コロコロうんちの場合は、バターなどの油脂類を少量調理に使うとスムーズに出る場合があります。また、日頃の離乳食の中で、食べると少しお腹がゆるくなった食材を覚えておくのも便利です。便秘の時に離乳食に取り入れてみましょう。

point 2 生活リズムを整える

食事時間が不規則な場合も便秘になることがあります。体を動かしてよく遊ばせ、朝・昼・夕の食事時間をなるべく決まった時間にし、生活リズムを整えましょう。こうすることで、腸の動きも活発になり、うんちがスムーズに出るようになります。

便秘のときに使えるレシピ

おすすめ食材

かんきつ類
プルーン
いちご
りんご

さつまいも
オートミール
納豆
きのこ類

にんじん
ほうれん草
大根
ヨーグルト

わかめ
ひじき
寒天で作ったゼリー類

離乳初期～



さつまいものトロトロ

さつまいも	大さじ2
オリゴ糖	小さじ1



- ① さつまいもは、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。
- ② さつまいもにオリゴ糖を加えて混ぜ、ゆで汁でヨーグルト状の固さにする。



ヨーグルトプルーンバナナ

離乳中期～



ヨーグルト(無糖・プレーン)	大さじ2
バナナ	10g
プルーン(種なし)	1/2個

- ① バナナは小さく刻む。プルーンはゆでてやわらかくし、細かく刻む。
- ② ヨーグルトを器に盛って①のをのせ、食べさせる時に和える。

離乳中期～



りんご入りオートミールがゆ

オートミール	10g
水	1/4カップ
牛乳(育児用ミルク)	大さじ2
すりおろしりんご	大さじ2～3



- ① 小鍋にオートミールと水、牛乳を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰して2～3分したら火を止め、フタをして蒸らす。
- ② 器に盛りつけ、りんごを混ぜ合わせる。
♪ りんごは便秘にも下痢にも有効な食材とされています。



ひじきがゆ

離乳中期～



5倍がゆ	茶碗(小)5～8割
水で戻したひじき	小さじ1
にんじん	10g
水	大さじ1

- ① ひじきは細かく刻み、にんじんはすりおろす。
- ② ①を耐熱容器に入れて水を加え、ラップをして電子レンジで約1分半加熱する。おかゆとよく混ぜ合わせる。