

# 魚は赤ちゃんの体にとって

赤ちゃんにとって魚が大切なのはどうして？



赤ちゃんの脳や筋肉、骨や心臓などを発達させるには、たんぱく質が必要です。母乳にも含まれています。ただ、それだけでは足りません。人間の味覚は、生後半年後（離乳期）から発達し始め10歳で確立すると言われています。離乳食は赤ちゃんの口の発達に合わせて食べる練習をするのです。赤ちゃんは、消化管の機能が未熟でたんぱく質が分解されにくいので、食物性アレルギーを起こしにくい、味にもクセがなく、やわらかくて食べやすい新鮮な白身魚「タイ」から始め、成長段階に合わせて「アジ」を加えています。和食には、だしを使った野菜や魚料理など、大人と同じ食材を利用しながら簡単に作るができます。

（魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子）

fishstart column

## お刺身で簡単離乳食

離乳食に魚を使う時、まず白身のお刺身を買って1切れ離乳食に、残りを家族で食べるととても簡単で、経済的です。魚は、タイやヒラメ、アマダイ、タチウオなどがよいでしょう。長崎は魚の種類が多いので色々選んでチャレンジしましょう。

（魚のまち長崎応援女子会 村元 淑子）

女性の力で「魚のまち長崎」を元気に！

魚のまち長崎応援女子会



私たちは魚食普及による市民の健康増進を目的の1つとして活動をしています。長崎は新鮮でおいしい魚にとっても恵まれています。このおいしい魚を赤ちゃんの頃から食べ、大好きになってほしいと、魚に特化した離乳食レシピ集を作成しました。栄養たっぷりの魚を赤ちゃんの食事にも取り入れて、元気にすくすくと育ててほしいと願っています。



## Contents

- 03 魚は赤ちゃんの体にとって
- 04 離乳食の進め方の目安・おかゆの作り方
- 05 長崎の Fish Calendar
- 06-07 だしのチカラ
- 08-17 とりわけレシピ
- 18 魚屋さんの Q&A

## 注意事項

8～17ページの「とりわけレシピ」は、大人の料理から材料を少しとりわけて乳幼児の離乳食を作るレシピになっています。偶数ページは大人用のレシピ、奇数ページは成長段階に応じた乳幼児用のレシピを掲載していますので、誤って大人の料理を乳幼児に与えないようご注意ください。

