

## 赤ちゃんに、いつから飲ませてOK？

食品名	初期 5、6カ月	中期 7、8カ月	後期 9～11カ月	完了期 12～18カ月
水道水	×	△	△	△
	水道水には雑菌などが混入している事があり、1歳までは、水道水を10分以上沸騰してから冷まして（湯冷まし）与えましょう。			
ミネラルウォーター	×	×	△	△
	豊富にミネラルが含まれているので、赤ちゃんの消化器官に負担をかける事があります。生水でもあるので、基本的には与えません。			
緑茶	×	△	○	○
	タンニンやカフェインが含まれているため、赤ちゃんには控えめに。			
麦茶	×	△	○	○
	カフェインは入っていませんが添加物が含まれていることがあるので、ベビー用など無添加のものを選びましょう。			
ほうじ茶	×	△	○	○
	カフェインが含まれているので、与える際は薄めて少量にしましょう。			
番茶	×	△	○	○
	カフェインが含まれているので、与える際は薄めて少量にしましょう。			
ウーロン茶	×	×	×	△
	カフェインを含んでいるので、赤ちゃんには控えましょう。			
コーヒー	×	×	×	×
	タンニンやカフェインが含まれており、赤ちゃんには刺激が強すぎます。			
コーヒー牛乳	×	×	×	×
	カフェインのほか、糖分が多く含まれているので、おすすめしません。			

食品名	初期 5、6カ月	中期 7、8カ月	後期 9～11カ月	完了期 12～18カ月
ココア	×	×	○	○
	離乳後期からおやつの香り付けくらいに少量であればOKです。砂糖が入っていないものを使いましょう。			
紅茶	×	×	×	×
	タンニンやカフェインが含まれているため、赤ちゃんには控えましょう。			
ハーブティー	×	×	×	△
	さまざまなハーブの成分が含まれているため、赤ちゃんに不向きな成分も含まれている恐れがあります。			
牛乳	×	×	×	○
	離乳食の食材としては初期から使用可能ですが、そのまま飲む場合は1歳になってから。			
豆乳	△	○	○	○
	無糖であれば中期から飲むことができますが、アレルギーの心配があるため少量ずつ様子を見ながら与えます。			
果汁100%ジュース (市販品)	×	×	×	△
	糖分を多く含んでいるので、与える際は2倍以上に薄めて少量に。			
野菜100%ジュース (市販品)	×	×	×	△
	塩分が添加されている事があるので、無塩のものを選びましょう。			
果汁入りジュース	×	×	×	△
	赤ちゃんには糖分が高く、添加物も含まれているので与えないように。			
飲むヨーグルト	×	×	△	△
	糖分が多いので、後期から少量ずつ飲む程度にとどめましょう。			

食品名	初期 5、6カ月	中期 7、8カ月	後期 9～11カ月	完了期 12～18カ月
乳酸菌飲料	×	×	△	△
	糖分が多いので、ごくたまに少量（小さじ1～2）を与える程度にしましょう。			
炭酸飲料	×	×	×	△
	赤ちゃんには炭酸の刺激が強すぎるので、基本的には与えないように。			
シェイク	×	×	×	△
	糖分もカロリーも高すぎるため、基本的には与えないように。			
幼児用ジュース	×	×	△	○
	1歳以降ならOKですが、与えすぎには注意して。			