

赤ちゃんの水分補給について知っていますか？

管理栄養士が解説する月齢別の正しい水分補給と b.box おすすめアイテム紹介

赤ちゃんの健康を守るために重要な「水分補給」について、管理栄養士によるコラムと最新の調査結果を発表します。

管理栄養士監修コラム

赤ちゃんの 水分補給はいつから？

月齢別の飲ませ方やおすすめアイテムも紹介

監修・執筆
佐藤 友香先生



b.box

weskiii（ウェスキー）株式会社（本社：東京都港区 <https://weskiii.com/>）が運営するオーストラリア生まれの人気ブランド「b.box（ビーボックス）」は、赤ちゃんの健康を守るために大切な「水分補給」について、管理栄養士の佐藤さまによるコラムを公開しました。このコラムでは、赤ちゃんの適切な水分補給方法や注意点について詳しく解説していますので、新米ママ・パパにとって必見の内容となっています。

また、コラムとあわせて実施した b.box SNS フォロワーへの「赤ちゃん水分補給について」のアンケート調査結果も紹介します。

調査概要

調査対象：b.box SNS フォロワー

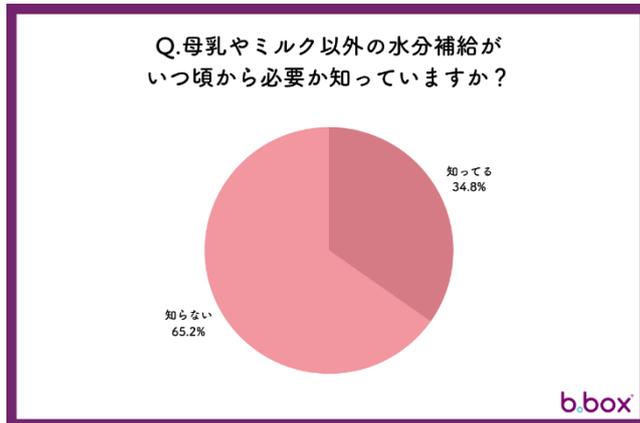
調査方法：SNS アンケートから算出

調査期間：2024年6月9日（日）～6月10日（月）

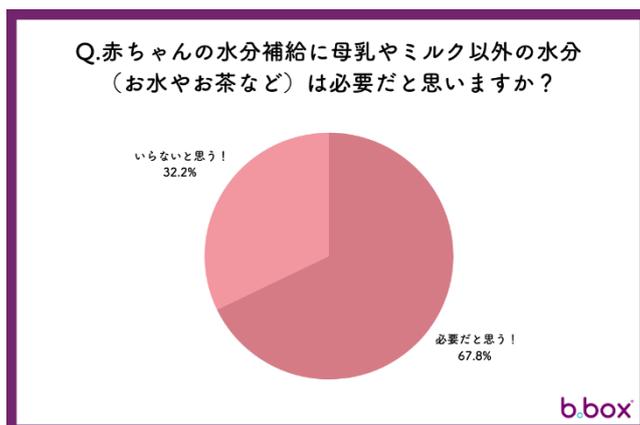
調査機関：自社調査

有効回答数：690名

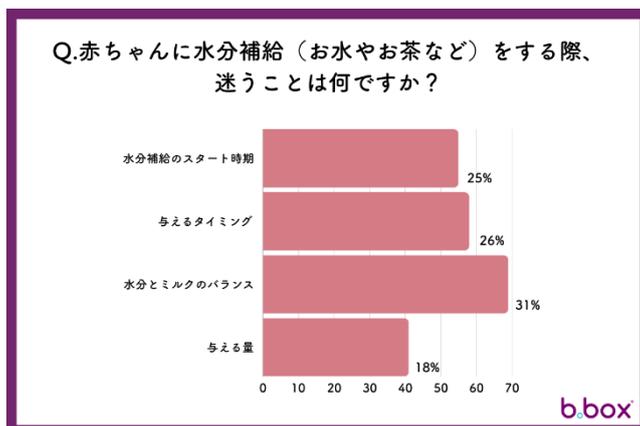
■ 赤ちゃん水分補給についてのアンケート調査結果



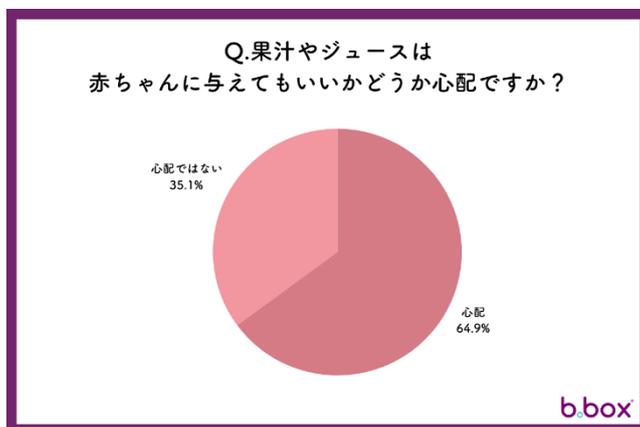
赤ちゃんの水分補給について多くの方が具体的な時期やタイミングを把握していないことが分かりました。この結果からも、育児の中で情報の不足を感じている保護者が多いようです。例えば、離乳食の始まる時期や、季節ごとに必要な水分量の変化などの情報を持つことが大切です。保護者が知識を深めることで、赤ちゃんの健康管理がよりスムーズに行えるようになります。



多くの保護者が、母乳やミルク以外の水分補給が必要だと感じています。ただ、約3割の保護者がまだ不要だと考えていることから、赤ちゃんの水分補給についての情報共有がさらに必要だと感じられます。特に暑い日や赤ちゃんの活動が多くなる場合には、追加の水分補給が重要になります。信頼できる情報をしっかりと伝えていくことで、誤った判断を未然に防ぐことが大切です。



この質問では、保護者がいろいろなポイントで悩んでいることがわかってきました。特に「水分とミルクのバランス」で悩む保護者が最も多く、31%を占めています。赤ちゃんが健康に育つためには、バランスの良い水分補給が必要です。専門家からのアドバイスや具体的なガイドラインがあると安心です。また、「与えるタイミング」や「水分補給のスタート時期」についても多くの保護者が不安を感じているので、それぞれに対する詳しい情報が求められます。



果汁やジュースについては、大多数の保護者が与えてもいいかどうかを心配しています。この結果から、果汁やジュースの栄養価やリスクについての詳細な情報提供を望む声が強いです。

まとめ

このアンケート調査から、保護者が赤ちゃんの水分補給に関して抱える多くの疑問や不安が浮き彫りになりました。これからもb.boxは、安全で適切な子育て情報を提供し、すべての保護者が安心して育児に取り組めるようサポートしてまいります。

■管理栄養士 佐藤さまのコラム ※一部抜粋

●赤ちゃんの水分補給について



成人の体に蓄えられている水分量が体重の約60%に対し、乳児は体重に対して約80%が水分です。また新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、大人以上に水分補給が重要です。

また、赤ちゃんは自分でどの渴きを訴えることが難しいため、水分補給は日常的にこまめにしてあげる必要があります。

参考：生活協同組合おおさかパルコープ「[水分と乳幼児、大切なこと](#)」

水分補給として赤ちゃんに与える飲みもの

赤ちゃんの水分補給には、湯冷ましや麦茶が適しています。市販のミネラルウォーターは「軟水」を選びましょう。硬水にはミネラルが多く含まれ、腎臓の負担になります。赤ちゃん用のミネラルウォーターや麦茶を選ぶとより安心です。

適切な水分量の目安

赤ちゃんの1日の必要水分量は、体重1kgあたり新生児で50~120ml、乳児で120~150mlとされています。母乳やミルク、離乳食からの水分も含まれますので、追加の水分補給で調整しましょう。

参考：星空こどもアレルギークリニック「[水分補給について](#)」

赤ちゃんに水分補給をするタイミングは？

日常で赤ちゃんに水分補給をするタイミングは、主に以下のときです。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ● 外出後 | ● 発熱しているとき |
| ● お風呂上がり | ● 下痢や嘔吐をしているとき |
| ● たくさん汗をかいたとき発熱しているとき | ● 泣いたあと下痢や嘔吐をしているとき |

赤ちゃんに水分が足りているか確認するには、おしっこの量や回数が目安となります。普段おむつ替えをするタイミングでおしっこをしていない、少ないと感じるときは、こまめに少量ずつ水分補給をしてください。

●月齢別の水分補給のポイント

生後 0～4 ヶ月ごろ：基本的に水分補給は母乳やミルクで OK

この時期の赤ちゃんは、必要な栄養のすべてを母乳やミルクから摂っています。水分補給としての役割も担っているため、基本的には湯冷ましなどの水分を別で与える必要はありません。2 ヶ月以降、のどの渇きが気になるときは、湯冷ましを少量ずつ与えるのもよいです。

<b.box のおすすめアイテム>



b.box の PPSU 哺乳瓶は、授乳に負担とならない軽さでありながら、消毒や滅菌の熱に強く耐久性のあるプラスチック素材が特徴。ミルクの色やにおいを吸収しにくいので、湯冷ましを入れて水分補給としても使用も気になりません。

生後 5～6 ヶ月ごろ：離乳食開始と同時に少しずつ水分補給を

離乳食が始まると、徐々に母乳やミルクを飲む量が減っていきます。野菜スープなど離乳食からも水分は摂取できますが、加えて授乳以外の水分補給も徐々に始めましょう。スプーンで少量ずつ、慣れてきたらスパウトマグの使用がおすすめです。

<b.box のおすすめアイテム>



b.box のスパウトカップ（スパウトマグ）は、人間工学に基づき飲みやすい角度に設計されているのが特徴。赤ちゃんの小さな手にフィットする持ちやすいハンドルで、赤ちゃんの自分で飲みたい意欲をサポートします。蓋とキャップは一体型なので、落とす心配もなく衛生的です。



月齢や赤ちゃんの成長に合わせてスムーズに移行できる、ステップアップマグパックもおすすめです。

哺乳瓶、スパウト、ストロー、コップの 4 種類の飲み口がセットになっているため、蓋を交換するだけで生後 4 ヶ月ごろ～生後 12 ヶ月以上までのドリンクトレーニングに対応可能です。コップ飲み練習やストロー練習にもおすすめ♪

生後6ヶ月ごろ以降：活動の増加とともに水分補給もこまめに

生後6ヶ月ごろからは、赤ちゃんは日中どんどん活発に動くようになっていきます。前述した水分補給のタイミングではもちろん、特に暑い夏の日には水分不足とならないように、こまめに水分補給をしましょう。

早くて生後6ヶ月ごろから、だいたい生後8ヶ月ごろになると、徐々にストローマグを取り入れましょう。生後9ヶ月～1歳ごろからは、下あごがコントロールできるようになってくるため、コップ飲みの練習を始めるのもよいです。

<b.boxのおすすめアイテム>



b.boxのシッピーカップ(ストローマグ)は、どんな角度でも漏れにくく飲みやすい工夫がされています。食洗機の使用や熱湯消毒・煮沸消毒も可能で、衛生面でも安心です。パステルカラーも揃った豊富なカラーバリエーションも魅力。



b.boxのトレーニングカップは、コップ飲みを練習するためのアイテムです。中が覗けて、傾く液体の様子や感覚を掴んでいきます。ふた付きなので、倒しても大幅にこぼれる心配はありません。

●水分補給の注意点

水分補給のタイミングに注意する

水分補給でお腹が満たされてしまわないように、基本的に授乳や離乳食の直前には控えるようにします。

母乳やミルクの飲み、離乳食の摂取量が減ると栄養不足になる恐れもあるため、水分補給の量やタイミングは授乳や離乳食に影響しない程度にとどめましょう。

果汁やジュースの与え過ぎに注意する

特に12ヶ月未満の赤ちゃんには、果汁やジュースを与える必要はありません。甘味を覚えてしまうと、後に栄養不足や発育不良を招く恐れがあるためです。赤ちゃん用のイオン飲料も日常的な水分補給には不適當です。

参考：「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会「[授乳・離乳の支援ガイド](#)」

水分補給に使用するアイテムは月齢に合わせて選ぶ

赤ちゃんの月齢や発育に適したアイテム選びも重要です。哺乳瓶やスプーンで少量ずつ与え、スパウトマグやストローマグ、コップへと移行していきましょう。月齢にとらわれすぎず、赤ちゃんの様子を見ながら選んでください。

●赤ちゃんの水分補給は月齢に応じて正しく行おう

のどの渇きを自分から訴えることが難しい赤ちゃん。生後4ヶ月ごろまでは母乳やミルクで補えるものの、離乳食が始まるころからは水分不足にも注意しなければなりません。活動の増加とともに少しずつ水分補給を取り入れましょう。

▼管理栄養士 佐藤さまコラムの全文はこちらから

<https://bboxforkids.jp/blogs/eat-live/babys-hydration>

■管理栄養士 佐藤さまプロフィール



佐藤 友香先生

1992年生まれ、1児の母。大学卒業と同時に管理栄養士の資格を取得後、保育園にて勤務。

離乳食、乳幼児食、アレルギー食に携わり、栄養相談や食育活動も得意分野。現在はフリーランスとして栄養に関するコラム執筆を中心に活動中。ママやパパの気持ちに寄り添ったメッセージを発信できたらと思っています。

■b.box（ビーボックス）について



b.box（ビーボックス）は、2007年にオーストラリアで誕生しました。本国では取扱店舗が2,000店舗を超える人気で、Sippy cup（シッピーカップ）やTravel bib（トラベルビブ）など数多くのお食事アイテムを取り揃えています。

実際の育児の中から出てきた「こんなアイテムあったらいいのにな」という声を形にすることで、ビーボックスにしかできないデザインと実用性を兼ね揃えたアイテムが生まれています。

今ではその人気はオーストラリアのみならず、世界45カ国以上に広がる人気ブランドへと成長しています。

b.box 公式サイト：<https://bboxforkids.jp/>

b.box 公式 Instagram：<https://www.instagram.com/bboxforkidsjapan/>