

1歳は納豆をそのまま食べられる？調理のポイントや注意点・レシピを紹介

「1歳は納豆をそのまま食べられるの？」

「納豆はいつから加熱しなくていい？」

赤ちゃんが1歳になり、固形の食事への移行を進めているママやパパの中には、このような悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

納豆は良質なたんぱく質やミネラル、食物繊維、ナットウキナーゼなど豊富な栄養を含んでおり、離乳食に取り入れたい食材のひとつです。

生後7ヶ月ごろに加熱した納豆から与えはじめ、1歳を過ぎるとそのままの状態を食べられるようになります。

この記事では、1歳児は納豆をそのまま食べられるのか、月齢別の進め方とメリット・注意点を詳しく解説します。

おすすめのアレンジレシピも紹介しているため、いつも同じパターンになって赤ちゃんが食べてくれず、困っている方はぜひ参考にしてください。

1歳は納豆をそのまま食べられる！月齢別の進め方

1歳になると、納豆をそのまま食べられるようになります。

離乳食における納豆の進め方は、以下の通りです。

月齢	調理方法
離乳食中期：生後7～8ヶ月ごろ	15g程度をみじん切りにして湯通し・加熱する
離乳食後期：生後9～11ヶ月ごろ	16～18g程度を豆の半分程度に刻む
離乳食完了期：1歳～1歳半ごろ	1パックの半分程度をそのまま

それぞれの月齢の進め方を、順に解説します。

生後7～8ヶ月ごろ：15g程度をみじん切りにして湯通しする

離乳食中期にあたる生後7～8ヶ月ごろから、納豆を食べ始められます。

与える際は15g程度の納豆をみじん切りにして、茶こしや味噌こしを使って湯通しします。

水を加え、600Wの電子レンジで10～20秒ほど加熱したものを与えてください。

ひきわり納豆を使うとみじん切りにする手間がなくなり、手軽に離乳食に取り入れられます。

生後9～11ヶ月ごろ: 16～18g程度を豆の半分程度に刻む

生後9～11ヶ月ごろであれば、16～18g程度の納豆を、豆の半分程度の大きさに刻んで与えます。

そのままでも食べられますが、納豆独特のにおいやぬめり、ネバネバを嫌がって食べない場合は、湯通ししたり炒めたりするとよいでしょう。

また、チャーハンに混ぜたり、ほかの食材と混ぜ合わせておやきにしたりするのもおすすめです。

1歳～1歳半ごろ: 1パックの半分程度をそのまま

1歳～1歳半の赤ちゃんには、1パックの半分程度の納豆をそのまま与えても問題ありません。

急に粒状の納豆に移行するのではなく、赤ちゃんの様子を見ながら刻んだり、ひきわり納豆を活用したりして進めてください。

手づかみ食べが始まり、納豆のネバネバが気になる場合は、[アレンジレシピ](#)を参考におやきや炒め物にチャレンジしてみるとよいでしょう。

また、赤ちゃんが握りやすく飲み込みやすい形状に工夫された、TEDEMOGUの冷凍ベビーフードを取り入れるのもおすすめです。

7大アレルゲンや化学添加物が不使用で、国産の原材料を優先使用している離乳食がラインナップされています。

納豆とも相性のいい軟飯おにぎりや豆腐ハンバーグが冷凍タイプで届くので、手軽に作り置きを増やしたいママやパパに向いています。

[TEDEMOGU](#)

離乳食に納豆を取り入れるメリット

納豆は栄養価が高く、離乳食に取り入れると以下のようなメリットをもたらします。

乳幼児に不足しがちな栄養素を補給できる

納豆は乳幼児に不足しがちな栄養素を補給できるメリットがあります。

納豆1パックに含まれる代表的な栄養素は、以下の通りです。

【納豆の代表的な栄養素と働き】

栄養素	働き
たんぱく質	筋肉や皮膚、髪の毛を構成する栄養素のひとつ
食物繊維	便をやわらかくして、便秘解消をサポートする

ビタミンB2	たんぱく質や糖質などの代謝や、エネルギーに変わる際のサポートをする
ビタミンB6	酵素の働きをサポートし、皮膚の健康の維持や赤血球のヘモグロビン合成に関係する
ビタミンE	血管を健康に保ち、血中のLDLコレステロールを調整する
ビタミンK	骨の形成に深く関わり、出血時の血液を凝固するサポートをする
カルシウム	骨や歯の構成成分であり、筋肉収縮や血液凝固をサポートする
鉄分	体内の酸素を運び、免疫力の向上や疲労回復をサポートする
カリウム	体内の余分な塩分を排出する

納豆を食べるだけでこれらの栄養を補給できます。

好き嫌いがはっきりしてきて、栄養が偏りがちな1歳児の食事に、取り入れてみましょう。

スムーズに消化吸収できる

納豆はスムーズに消化吸収でき、必要な栄養素を効率的に体内に取り込めます。

納豆は発酵する段階でたんぱく質が分解されているため、消化吸収がスムーズに進みます。

1歳児に納豆を与える際の注意点

1歳の赤ちゃんに納豆を与える際は、以下2点に注意しましょう。

1. 初めて与えるときは少量を平日の午前中にする
2. 付属のたれは使わない

初めて与える際は少量を平日の午前中に

1歳児に初めて納豆を与える場合は、小さじ1程度の少量を平日の午前中に与えて、アレルギー反応が出ないかよく観察してください。

個人差はありますが、食材によってはアレルギー症状が重く出て、体調が著しく変化する赤ちゃんもいます。

万が一の際にすぐ病院を受診できるよう、必ず平日の午前中にごく少量から与え、赤ちゃんの様子をよく確認しましょう。

付属のたれは使わない

1歳の赤ちゃんに納豆を与える際は、付属のたれを使わないように注意してください。

付属のたれには砂糖や醤油、みりん、出汁などが使用されており、塩分過多になってしまうからです。

使用するとしてもごく少量にとどめ、素材本来の味を活かした調理を心がけましょう。

「市販のベビーフードは塩分や添加物が気になる」という方には、TEDEMOGUの冷凍離乳食がおすすめです。

7大アレルゲンや化学添加物不使用で、味付けされていないベビーフードが届くので、自宅で味の調整ができます。

[TEDEMOGU](#)

1歳におすすめの納豆アレンジレシピ

「いつも納豆ご飯になってレパートリーがない」とお困りのママやパパに向けて、ここでは1歳児におすすめの納豆アレンジレシピを紹介します。

いつものレシピに納豆を加えるだけで、栄養満点のメニューになります。

モグモグ食べ進められるので、ぜひ参考にしてくださいね。

また、1歳児のおにぎりレシピが知りたい方には以下の記事もおすすめです。

[1歳におすすめ！手につかないおにぎりの作り方と注意点・レシピを紹介](#)

納豆しらすチャーハン(約3食分)

塩抜きしたしらすと納豆、葉野菜を摂れる栄養たっぷりのチャーハンレシピを紹介します。

- 材料
 - ひきわり納豆:1パック
 - しらす(塩抜きしたもの):大さじ1
 - ほうれん草か小松菜:適量
 - 溶き卵(卵アレルギーがある場合はなしでもOK):全卵1個、または1/2個分
 - 軟飯~ふつうのご飯:約200g(3食分のご飯の量)
- 作り方
 - ひきわり納豆を湯通ししてねばりを取る
 - 湯通した納豆としらすを混ぜ、付属のたれを少量入れる
 - フライパンに少量の油を引き、ほうれん草(もしくは小松菜)を炒める
 - フライパンに溶き卵も加える
 - ご飯も入れて混ぜ炒める
 - 最後に納豆としらすを加え炒める
 - 味が薄いようであれば、少量の醤油を数滴垂らす

卵アレルギーがある場合は、卵なしでもおいしくできあがります。

また、しらすの代わりに生鮭やサバの水煮缶を入れるのもおすすめです。

もちもち納豆おやき(約10個分)

納豆特有のにおいやぬめり、ネバネバが苦手な赤ちゃんにおすすめのおやきレシピです。

- 材料
 - ひきわり納豆:1パック
 - 絹豆腐:150g
 - 溶き卵(アレルギーがあればなしでもOK):全卵もしくは1/2
 - 片栗粉:大さじ2
 - 青のり:少量
- 作り方
 - ボウルにすべての材料を入れ混ぜ合わせる
 - 熱したフライパンに少量の油を引き、お玉で手づかみしやすい大きさに生地を広げて両面焼く

混ぜて焼くだけと調理が簡単で、余った分はひとつずつラップに包み、ジッパー付きの保存袋に入れば1週間程度の冷凍保存が可能です。

納豆だけでは物足りない場合は、刻んだほうれん草や小松菜、にんじんを加えると、ボリュームが出ておいしく食べられます。

納豆焼きおにぎり(約3食分)

手づかみ食べが始まり、納豆のネバネバが気になる方におすすめの焼きおにぎりレシピを紹介します。

- 材料
 - ひきわり納豆(食べられる場合は小粒納豆):1パック
 - 軟飯~ふつうのご飯:約200g(3食分のご飯の量)
 - ほうれん草(茹でたもの):適量
 - しらす(塩抜きしたもの):適量
- 作り方
 - 茹でたほうれん草と、塩抜きしたしらすを細かく刻む
 - 納豆はたれを少量入れて混ぜておく
 - ボウルにご飯と納豆、ほうれん草、しらすを入れてよく混ぜ合わせる
 - ラップを使って一口サイズに丸める
 - 熱したフライパンに少量の油を引き、おにぎりを両面焼く

月齢に応じて、納豆のたれの量は調節してください。

ラップで丸めるのが難しい場合は、大きめで深めのスプーンですくい、フライパンに並べる方法も試してみましょう。

余った分はひとつずつラップに包み、ジッパー付きの保存袋に入れば、冷凍庫で1週間程度保存できます。

同じく冷凍保存できるベビーフード「TEDEMOGU」も活用して、作り置きを常備すると、忙しい毎日の負担を軽減できるでしょう。

納豆を使用した離乳食とも相性がいい、軟飯おにぎりや豆腐ハンバーグなどがラインナップされています。

[TEDEMOGU](#)

また、手づかみ食べのメニューにお悩みの方は以下の記事もぜひチェックしてください。

[手づかみ食べメニューで「食べない」を解決！食卓が笑顔になる【月齢別】レシピ](#)

1歳なら納豆をそのまま食べてもOK！手づかみ食べ特化の宅配ベビーフードも取り入れよう

1歳になると消化器官も発達するため、納豆をそのまま食べても体調に大きな影響は出にくいでしょう。

生後7ヶ月ごろから加熱し、細かく刻んだ納豆を与えはじめ、1歳ごろには粒状の納豆をそのまま食べられるようになるでしょう。

ただし、初めて与える際は必ず小さじ1程度の少量を、平日の午前中に与えてアレルギー症状が出ないかよく確認してください。

また、納豆特有のにおいやぬめり、ネバネバが苦手な赤ちゃんには、湯通しした納豆を炒めてみましょう。

TEDEMOGUで購入できる軟飯おにぎりやおやきも取り入れて、ママやパパの負担を減らしつつ、栄養バランスのいい離乳食を続けてくださいね。

7大アレルギーと化学添加物が不使用で、味付けもされていないシンプルなベビーフードが冷凍タイプで届くので、手軽に作り置きのレパートリーを増やせます。

[TEDEMOGU](#)