

離乳食で特に注意すること

(1) 食品について

はちみつ …乳児ボツリヌス症※予防のため、**満1歳までは与えない**てください。

※ 乳児ボツリヌス症とは



1歳未満の乳児が原因食品とともにボツリヌス菌の芽胞を摂取すると腸管内で毒素を産生し、ボツリヌス症を引き起こします。乳児の腸内細菌叢が成人とは異なるために起こる病気です。症状としては神経麻痺症状が主で、哺乳不良、泣き声が弱い、筋緊張性低下、よだれが多い、首のすわりが悪い、眼球運動の麻痺、無呼吸などの症状が出ます。

乳児ボツリヌス症の主な原因食品は、“はちみつ”です。
1歳未満の赤ちゃんに、“はちみつ”を与えないください。

〔 1歳未満の赤ちゃんには“はちみつ”を与えてはいけませんが、
1歳を過ぎるとはちみつを摂取しても、本症の発生はありません。 〕

牛乳 …飲み物として牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。

理由としては次の3点があります。

- ① 牛乳は母乳・育児用ミルクとは成分が異なり、腎臓に負担がかかる。
- ② アレルゲン性の高いたんぱく質が含まれる。
- ③ 鉄の吸収を妨げ貧血になる可能性がある。

ただし、1歳前でも離乳食の食材として使用することは問題ありませんので、1日の量を参考に食材として使用してください。

【食材としての牛乳の目安量】

離乳中期(7～8か月ごろ) : 50～70g/日程度

離乳後期(9～11か月ごろ) : 80g/日程度



(2) 衛生面について

赤ちゃんは大人と比べ細菌への抵抗力が弱いこと、また、離乳食は水分が多く、うす味で、つぶす、すりおろすなどの調理操作をすることから、細菌に汚染されやすく、いたみやすくなります。調理を行う際には衛生面に注意しましょう。

衛生面のポイント



6 手を洗おう



食育ピクトグラム

- ① 清潔に調理しましょう。
 - ・調理の前には必ず石けんでていねいに手を洗いましょう。
 - ・食品も水洗いできるものはよく洗いましょう。
 - ・調理器具はていねいに洗い、清潔に扱いましょう。
- ② 加熱調理しましょう。
 - ・食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱しましょう。
 - ・手際よく調理して細菌の繁殖を防ぎましょう。
- ③ 食べ残しは与えないようにしましょう。
 - ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与えましょう。

(3) 味付けについて

離乳食の開始時には味付けは不要です。離乳食が進み、味をつける場合も、食品本来の味を生かすうす味にします。大人の食事から取り分ける時は、味付け前に取り分けます。

(4) 食物アレルギーへの対応について

離乳食や特定の食品を食べることの開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが種々の研究で報告されています。保護者が自己判断でアレルゲン除去を行うことは、赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあります。食物アレルギーが疑われる症状（じんましん、皮膚の赤み・かゆみ、嘔吐、下痢、せき、呼吸困難など）が見られた場合は、医療機関を受診し、医師の診断に基づいて予防や治療を行いましょう。