

食事

2017年8月

今号は、「乳幼児で注意する食物とその予防について」です。佐久医師会HPより抜粋。HPには他にも子育てに役立つ情報がたくさんあります。



はちみつ

乳児ボツリヌス症・1歳未満は禁

家庭調理での加熱では、死滅させられないため1歳未満は与えない方が良い。最近は蜂蜜以外の原因は特定できないケースがほとんど。



ボツリヌス/家庭の加熱くらい
「ヨーグルト」

かきなどの生の二枚貝

ノロウイルス
▶十分に加熱する

貝を子どもに食べさせる場合には加熱する。



生食は注意!!

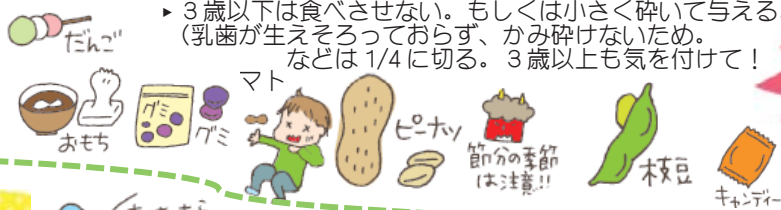


丸くつるつるした食品 噛み砕きにくい食べ物

- ピーナツ ●林豆
- キャンディー など
- グミ ●こんにゃくゼリー
- 餅 ●団子 など

窒息や誤飲を招きやすい。ミニトマトも事故報告多数。

▶3歳以下は食べさせない。もしくは小さく砕いて与える。(乳歯が生えそろっておらず、かみ砕けないため。などは1/4に切る。3歳以上も気を付けて！)



古くなった魚



マグロ・カジキ・サバ・ブリなど、温度管理が不十分な魚ではアレルギー物質(ヒスタミン)ができ、アレルギー症状(じんましんや嘔吐、下痢など)を起こす。小児に起きやすい。新鮮な魚を購入、保存する場合は冷凍。ヒスタミンは加熱しても分解されない。古い魚は食べないで！毎年ヒスタミン中毒による食中毒が全国で発生しています！

生の魚介類

腸炎ビブリオ、アニサキス(サバ・サンマ・アジ・イカの生食)
▶充分加熱する

寿司、刺身、たたきなど生食の摂取に年齢制限はないが、乳幼児は特に注意が必要。



加熱不十分のお肉

カンピロバクター・サルモネラ菌。牛肉はさらに、腸炎出血性大腸菌(0-157含む)

- ▶充分加熱する
- ▶箸は生肉用、食べる用にわける
- ▶冷蔵庫で生肉と他の食物を触れさせない。



生肉用と食べる用で箸をわける



生食はNG!!
鳥刺し、ささみ、鶏レバーの生食はダメ!

ぎんなん

- ▶小児には控える
- ▶一度に多く食べない

3歳未満で10個以上食べた場合に嘔吐・けいれんなどが起こることが多い。



旅先で生まれて初めての食材を口にするのはなるべく避けてください。アレルギー発症してしまうと、旅先で入院するリスクがあります。

