



蜂蜜だけではない。乳児に食べさせるときに注意すべき食品はこれだけある

BuzzFeedNewsさんの記事をご紹介します

<https://www.buzzfeed.com/takumiharimaya/baby-food-accident> より

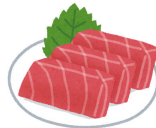
東京都は4月に、足立区内の生後6カ月の男児が蜂蜜に含まれていたボツリヌス菌が原因の「乳児ボツリヌス症」で死亡したと発表しました。

乳児ボツリヌス症は、ボツリヌス菌の繁殖を抑える腸内細菌が十分にない1歳未満の乳児で発症するとされ、原因食品の大半は蜂蜜。死亡した乳児の家族は発症の約1カ月前から、離乳食として蜂蜜を混ぜたジュースを一日2回ほど飲ませていたそうです。都は1歳未満の子どもに蜂蜜を与えないようあらためて呼びかけをしています。「蜂蜜ってダメなの?」「正直、初めて知った」という声も聞かれ、蜂蜜以外にも乳児に食べさせるときに注意すべき食品をまとめました。



生もの(刺身、うに、イクラ、生たまご、生肉など)

乳幼児期は免疫機能が整っていないため、食中毒の可能性のある生ものは離乳食、幼児食に向きません。生魚の刺身は、腸炎ビブリオ菌。生たまごはサルモネラ菌のおそれがあります。



牛乳

牛乳にはカルシウム、リンが多く含まれており、腸管での鉄分の吸収を妨げてしまうため、1歳未満の乳児は鉄欠乏性貧血を起しやすく、また腸管が未熟であるため、牛乳のタンパクを分解できず、牛乳アレルギーを起こす可能性もあります。



アレルギーを起こす可能性があるもの

蕎麦、いか、たこ、えび、かに、ピーナッツなどは強いアレルギーを引き起こす可能性があります。



カフェインを多く含む飲み物

乳児はカフェインを分解する力が弱く、そのためコーヒーのほかにも紅茶、緑茶なども避けたほうがよいとされます。



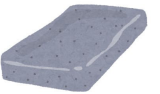
塩分が多い食品

消化器官が未熟なので、漬物や佃煮、スナック菓子など塩分が多い食材は乳児の体に負担をかけることとなります。また、市販の菓子やジュース類、甘みの強い食品など糖分が多いものも不向きです。



弾力がある固めの食べ物

喉につまらせて、窒息の原因になるため、こんにやくや餅、グミ・キャンディ、丸いチーズなどは避けたほうが安全です。



水分がなく固い食べ物

上記、同様に窒息の原因ともなるため、ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類なども控えたほうがよい食品です。



「食べさせていいの?」と少しでも迷ったら保健所へ相談してください。また厚生労働省HPに、与えてはいけない食べ物や、離乳食の進め方などがまとめられているので参考にしてください。

「離乳の支援のポイント」

www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-10_20.pdf

