

# 乳幼児で注意する食物とその予防について

1才未満は禁

## 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芽胞を死滅させられないため与えないのが無難。最近では蜂蜜以外の、原因が特定できないケースがほとんど。

他にも自家製野菜ジュース、コンシロップなどがボツリヌス症のリスクなので避けて。

他にも、真空パック詰め食品（気密容器に充填した後、加圧加熱殺菌を行わない）によるボツリヌス中毒の報告あり。

加熱してもNG!



他のボツリヌス症が危ない例。1才未満のうちは避けよう!

自家製野菜ジュース



コンシロップ

ボツリヌス/家庭での加熱くらい「ヨーダゼ」

3才以下は禁

## 丸くつるつるした食品 噛み砕きにくい食べ物

●ピーナツ ●枝豆 ●キャンディー など

●グミ ●こんにゃくゼリー ●餅 ●団子 など



窒息や誤嚥

窒息や誤嚥を招きやすい。

▶3歳以下は食べさせない、もしくは小さく砕いて与える。

※3歳以下では奥歯が生え揃っておらず、噛み砕けないため。



## 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。



溶かした後、長時間室温に放置した粉ミルク

サカザキ菌 ▶調整したミルクは2時間以上放置しない



生卵

サルモネラ菌 ▶十分加熱する



生食は注意!!

## 加熱不十分のお肉

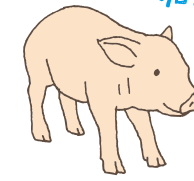
カンピロバクター、サルモネラ菌 牛肉はさらに腸管出血性大腸菌(O-157含む)

- ▶十分加熱する
- ▶はしは分ける
- ▶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 はしをわける

加熱して!



加熱して!



しっかりと火を通す

生食はNG!! 鳥刺し、ささみ、鶏しバーの生食はダメ!

## 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) ▶十分加熱する

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期は十分注意する。



よく火を通す



## カキなどの生の二枚貝

ノロウイルス ▶十分加熱する 貝を子どもに食べさせる場合には加熱する。



## 古くなった魚

保存する場合は冷凍 古い魚は食べない

マグロ、カジキ、サバ、アジなど。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、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ため古い魚は食べないで!



古くなったら加熱してもダメ!!

加熱してもNG!



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。

