

乳幼児で注意する食べ物とその予防法について

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。
アレルギーを発症してしまうと、
旅先で入院するリスクがあります。



1歳未満は禁

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です。
最近でははちみつ以外に、原因が特定できないケースがほとんどです。
他にも自家製野菜ジュース、コーンシロップなどがボツリヌス症のリスクなので避けましょう。
さらに、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もあります。



ボツリヌス症にリスクがある食品例。1歳未満のうちは避けよう!



ぎんなん

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です。



- ▶小児には控える
- ▶一度に多く食べない

溶かした後、長時間室温に放置した粉ミルク
サリモネラ菌
▶調整したミルクは2時間以上放置しない



生卵
サリモネラ菌
▶十分加熱する
生食は3歳から!!



加熱不十分のお肉
カンピロバクター、サリモネラ菌
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べ物を触れさせない



加熱して! 加熱して!

生肉用と食べる用ではしをわける
しっかりと火を通す
生食はNG!!
鳥刺し、ささみ、鶏レバーの生食はダメ!

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しましょう。



かきなどの生の二枚貝
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しましょう。



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、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)を起こし、特に小児に起きやすいです。
新鮮な魚を購入・保存する場合は冷凍に。
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!

