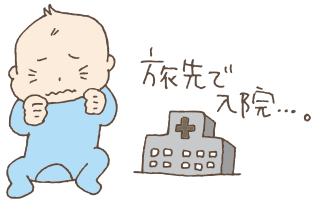
乳幼児で注意する食べ物とその予防について

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

加熱してもNG！

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

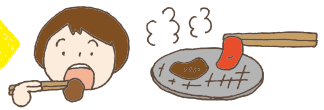
生卵

サルモネラ菌
▶十分加熱する

生食は3歳から!!

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べ物を触れさせない



生肉用と食べる用で
はしをわける

しっかり火を通す

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。

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ので古い魚は食べないで！

© 佐久医師会