



先月、「ポツリヌス菌に感染した乳児の死亡」という悲しい出来事があり、厚生労働省から注意喚起の文章が出ていますので、お知らせいたします。(黒砂糖もポツリヌス菌が混入している可能性があるため、注意しましょう。)

「ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから」

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ポツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ポツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

* 詳しい情報は「厚生労働省HP」でご確認ください。

今月は、ハチミツ以外にもある「子供に注意が必要な食品」を特集しました。

1. 生もの

内臓が未熟な子供は食中毒をおこしやすいので、十分火を通した食品を与えましょう。生卵は避けて固ゆでしましょう。半熟卵・温泉卵は1歳以降からにしましょう。魚の刺身は3歳以降で、鮮度に注意してください。生肉類(レアステーキや焼き肉の生焼け等)は大人になってからにしましょう。

2. ノンカロリー・糖質0食品、飲料水

カロリーを気にしてノンカロリー食品を選ぶ傾向がみられますが、人工甘味料になる添加物には発ガン性が問題になっているものがあります。子供も大人も避けましょう。

3. 食品添加物

原材料名をチェックして、添加物の少ない食品を選びましょう。パンやケーキをふくらます膨張剤に「アルミニウム」が入っていると、神経障害や腎臓障害が懸念されます。家庭で使うベーキングパウダーはアルミニウムフリーを選びましょう。着色料には天然着色料と合成着色料がありますが、どちらも発ガン性が疑われています。色の濃いジュースや食品は避けましょう。ハムやソーセージなど加工肉には、添加物も塩分も多い物があるので注意しましょう。

4. トランス脂肪酸

マーガリン、ショートニング、ファットスプレッドや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物等にトランス脂肪酸は多く含まれ、心臓病リスクを高めます。

5. 刺激物・カフェイン飲料・糖分、塩分の多いお菓子(チョコレート、市販の snacks 菓子など)

わさび、からし、唐辛子、こしょう等の刺激物と、コーヒー、紅茶、ウーロン茶等のカフェイン飲料は神経過敏になることがあります。子供の飲み物は「湯冷まし・麦茶」にしましょう。

甘い・塩辛いお菓子は、体に悪く味覚も損なわれます。薄味のお菓子を選びましょう。

6. アレルギーをおこしやすい食品

牛乳・小麦・卵・そば・落花生・えび・かに等は、アレルギーを起こしやすいので1歳までは避け、その後も注意しながら与えてください。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064(専用電話)

FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

(編集: 浅原)



* 参考資料: 厚生労働省HP。農林水産省HP。内閣府食品安全委員会HP。