

赤ちゃんの食事で気を付けること



与えてはいけない食品



◎はちみつ・黒糖

乳児ポツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。ポツリヌス菌は通常の調理で完全に死滅させるのは困難です。



卵の進め方



アレルギーの原因になる食材を遅く食べさせてもアレルギー予防効果があるという科学的根拠はない事が分かってきたため、適切な時期に与えましょう。

現在は5~6ヵ月頃から与えることをおすすめしています。



乳幼児期は食物アレルギーが起こりやすい時期なので、初めて食べさせる時は固ゆでした卵黄を耳かき1さじから開始しましょう。

| | 5~6ヵ月 | 7~8ヵ月 | 9~11ヵ月 | 12~18ヵ月 |
|--------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1回あたり 目安量 | 卵黄少量 (小さじ1/3) ★耳かき1さじ程度 から開始し、1さじ ずつ増やしていく | 卵黄1個~ 全卵1/3個 | 全卵1/2個 | 全卵1/2~ 2/3個 |
| 調理形態 | 固ゆで (15~20分) 水分でなめら かにした状態 | 固ゆで 裏ごして 水分でのばす 舌でつぶせる固さ | 固ゆで 5mm大に刻む 歯ぐきでつぶ せる固さ | 固ゆで 1cm大に刻む 歯ぐきで噛め る固さ |
| | | | | |



卵黄より卵白が、固ゆでより半熟の方がアレルギーを起こしやすいです。離乳期は半熟にせず、中までしっかりと火を通しましょう。やわらかく仕上げたいときは、出汁や野菜スープなどを加えて調節しましょう。