

乳幼児で注意する 食物とその予防について



はちみつ

乳児ボリリス症・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。
最近は蜂窓以外の、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、コーンシロップなどボリリ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）によるボリス中毒の報告あり。

他のボリリス症
が危ない例。
1歳未満のうちは
避けよう！



丸くつるつるした食品 噛み砕きにくい食べ物

窒息や誤嚥を引きやすい。

▶3歳以下は食べさせない。もしくは小さく碎いて与える。
※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。



ピーナツ



ピーナツ
粒の半分
は注意!!



枝豆



キャンディー



大人の嗜好品
として
ぎんなん

ぎんなん

小児には控える
一度多く食べない
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!!

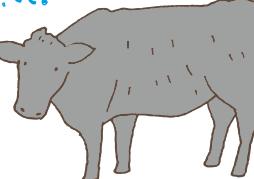
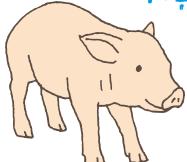
加熱不十分の お肉

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

加熱に!



加熱に!



加熱してね!



生肉用と食べる用で
はしきわける



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する。



カキなどの生の二枚貝

ソロウイルス
▶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ので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。



胃腸炎のホームケア

作成：佐久医師会教えてドクター制作チーム

家庭ではやらせないために!!



水分補給はゆっくりと…

OS1、アクアライトORSがない時は
りんごジュース、みそ汁の上すみ
でモOK。母乳はどんどん
あげてOK!
ミルクも少なめにいつも濃さ
でOK!!

