

保育園ではこんな相談を受けています。

Q

今までは離乳食をよく食べていたのですが、
10ヶ月になり、あそび食べも始まり、急に食べる量が減りました。
栄養が足りているのか心配です。どうしたらいいのでしょうか？

A

離乳食に慣れてくるこの頃には、食事以外のさまざまなことに興味が広がり、
離乳食には以前ほど関心を示さなくなることがあります。いわゆる中だるみ状態です。
まずは、空腹で食事時間を迎えることが重要です。食べないからといって食事と食事の
間に欲しがるものをついついあげていないか見直してみましょう。
食事の時は集中して食べることが出来るよう、おもちゃやテレビなどに気を取られない
環境づくりを心がけます。時にはひと口大に丸めてみるなど、盛りつけを工夫して、
子どもが見た目にも食べてみたいものを用意しましょう。
何より、家族がまわりでおいしそうに食べる姿がとても大切です。



Q

はちみつを離乳食に使わない方がいいと聞きました。
どうしてですか？

A

はちみつに混入したボツリヌス菌が原因で、乳児ボツリヌス症になることが
あります。
乳児ボツリヌス症になると、便秘状態が3日以上続いた後に、母乳、人工乳に関わら
ず吸乳力が低下し、泣き声も弱くなり、次第に全身の筋力の低下が起こります。
重症では、呼吸困難、呼吸停止が起こりますが、おう吐、下痢などの食中毒症状は
みられません。
このため、厚生労働省は1歳以下の乳児にはちみつを食べさせないよう指導して
います。はちみつは、1歳過ぎてから、よく加熱して、あげ始めましょう。

～微生物による食中毒より引用～

保育園ではこんな相談を受けています。

Q 1歳になったので、くだもの桃を食べてもいいですか？

A 桃やキウイフルーツ等は子どもによっては、アレルギー症状を起こす可能性があります。
初めて食べる時には、ひと口位にしておきましょう。
また、皮の毛でかぶれることもありますので、皮をむいたら、一度手についた毛を洗い流してから食べさせてあげてください。

Q うなぎのかば焼きを欲しがりますが、食べてもいいものでしょうか？

A うなぎは身がとてもやわらかく、食べやすそうですが、実は小骨が多いため、のどに刺さってしまう危険性がありますので、注意が必要です。
また、味付けが子どもには濃いので、あまりお勧めできる食品ではありません。



Q 生もの（生卵・刺身・生タラコ・いくらなど）はいつ頃から食べても大丈夫ですか？
また、他にも乳児期に食べない方がいい食品はありますか？

A 抵抗力が低い乳児が生ものを食べると、細菌感染を起こし、消化不良になることがあります。また、アレルギー症状（じんましん等）が出ることも心配されます。
刺身は噛み切りにくいこともありますので、3歳くらいまでは控えた方が安心です。
3歳過ぎても積極的に食べる必要はありませんが、食べる際には、新鮮な食品を選び、体調が悪い時には食べないようにしましょう。
生もの以外にも、ピーナッツや硬い豆などは喉や鼻に詰まらせる危険がありますので小さい子どもの手の届かない所に置くようにしましょう。