

## 赤ちゃんの食べもの(離乳食)について

乳児は消化酵素が少なく、早期の離乳食開始はたんぱく質の分解が不十分で吸収され、食物アレルギーの原因となります。そこで「食べもの文化」(2006年10月号)の「特集:赤ちゃんの食べもの・飲みもの」を参考にして適切な離乳食について書いてみます。

離乳食の時期の区分は、離乳初期(5~6ヶ月)・中期(7~8ヶ月)・後期(9~11ヶ月)・完了期(1歳~1歳3ヶ月)とします。

**はちみつ:** ボツリヌス菌混入の可能性があるので1歳から

**ハム・ソーセージ:** 塩分や添加物が多いため1歳半から

**かまぼこ・ちくわ・はんぺん:** 添加物が多いため1歳から

**酒・みりん:** アルコールのためよく加熱して2歳から

**マヨネーズ・ケチャップ:** 味が濃いため1歳半から(少量で加熱して中期から)

マヨネーズは卵アレルギーの乳児には禁です。

**ナッツ類:** 咀嚼ができる奥歯が生えてから(アレルギー強いので注意)

**市販の粉末だし:** 完了期から(離乳期には削り節や煮干を粉末にして使用する)

**パン:** 中期から(国産小麦や天然酵母など)

**うどん:** 中期から

**イモ類:** じゃがいも(初期から)、さつまいも(中期から)

やまいも・さといも(アクが強いため加熱して後期から)

**魚:** 脂肪分の少ない白身魚(たい、たら、かれい、ひらめ、さわら、めばるなど)

6ヶ月から、**鮭**は脂質が多いため後期から

**エビ・カニ・イカ**はアレルギーを起こしやすいため加熱して1歳半から

**刺身・イクラ**はアレルギーを起こしやすいため1歳半から(加熱したものは中期から)

**ツナ缶:** 離乳食には不適(油分と旨味調味料が多く含まれる)

**骨のある魚:** 子どもが見ているところで大人が骨を外して食べさせる。

少しずつ魚に骨があることを認識させていく。年齢より経験です。

**豆類:** 豆腐(初期から)、醤油・味噌・豆乳(中期から)、納豆(中期から)

**卵:** 最もアレルギーが多いため後期から(加熱した卵黄から)

**肉:** 肉のスープ(中期から)、肉そのもの(後期から)

**牛乳:** 沸騰直前まで加熱して12ヶ月から(クリーム煮やパンがゆなどは中期から)

**野菜:** キャベツ、白菜、大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃから始める。

**果物:** 農薬、甘すぎる、アレルギー増加の理由で後期から

**海藻:** こんぶだし(初期から)、わかめ(中期から)

赤ちゃんに与えたくない食べもの⇒ジュース・炭酸飲料、ファーストフード、スナック菓子、こんにゃくゼリー、コーヒー・紅茶・緑茶、チョコレート・アイスクリーム、香辛料

以上、簡単に列挙しました。参考にして下さい。(たまなは)