



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

子どもに不向きな食べ物ってどんなもの？

子どもに不向きな食べ物という、どのようなものか。私たちが普段何の問題もなく食べている食品であっても、体が十分に発達していない子どもにとっては、有害であったり体への負担が大きいこともあるので、注意が必要です。

離乳食開始から1歳頃まで 注意が必要な食品

●はちみつ・腸内環境が整っていない1歳未満の子どもの乳児ボツリヌス症を起こすことがあります。はちみつやはちみつ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

●牛乳・離乳食には活用したい食品ですが、飲み物として与えると母乳や育児用ミルクを飲む量が減って鉄分が不足すること。1歳頃までは飲み物として与えない方が良いでしょう。
●ひじき・こんぶ・ミネラルが

豊富なことから子ども向けのレシピもある食材ですが、ひじきは無機ヒ素を、こんぶはヨウ素を多量に含むため、離乳食にはあまり使わないようにしましょう。

幼児期まで 気をつけたい食品

●刺激の強い果物・パイナップルやマンゴー、キウイフルーツなどの果物はタンパク質分解酵素が多いため、小さな子どもでは口の周りの皮膚や口の中の粘膜が傷つくなどのトラブルが起きます。口腔アレルギーの原因にもなりますので、刺激の強い果物は加熱したものを与える方が良いでしょう。

●刺身などの生魚・子どもは消化機能が未発達で、胃酸も強くないので、食中毒や寄生虫症になる危険があります。刺身は3歳ぐらいまでは控える方が無難ですが、与えるときには少量を味見程度にとどめると良いでしょう。

児童期まで 気をつけたい食品

●窒息しやすい形状の食べ物…ピーナッツやあめ、一口サイズのカップ入りゼリーなどの食品は、ちよつとした不注意でつるつと気道の奥まで入り込んでしまうことがあります。窒息事故の危険が高いので、与えるときには大人がしっかりと見守るようにしましょう。

●ぎんなん・大量に食べると中毒を起こすことが知られていますが、子どもの場合10個程度でも発症した事例もありますので、小さい子どもには与えない

“遊び食べ”がいけない理由

子どもの呼吸機能は未発達で、大人に比べ長い時間息を止めておくのは難しいため、食べ物が口の中にある状態で呼吸をしたときに、誤って気道に食べ物が入りやすい特徴があります。子どもが食べ物で窒息しやすいのはこのためです。体を動かして遊んでいた、おしゃべりをしたときなどには、強く息を吸いこむことが多く、ふざけながら食事をしたり、口に食べ物を入れたまま走り回るのは窒息のリスクが高く大変危険です。遊び食べがいけないのは、マナーの問題だけではありません。

次回は「妊娠中の食事で気をつけたいこと」の予定です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育BOOK』（新装版が内外出版から3月15日発売）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！ やさいーズ』（オレンジページ）がある。



方が良いでしょう。食べた後におう吐やけいれんなどが起きたときには、医師にぎんなんを食べたことを伝えるようにしましょう。