

赤ちゃんにはいつからOK？

おなじみの食品、赤ちゃんに食べさせていいのはいつ頃からでしょう？



はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。



◆アレルギーを起こさないために…

青魚



青魚はアレルギーをおこしやすいので、白身や赤身に慣れた1歳過ぎからにしましょう。新鮮なものをよく火を通してから。



刺身

アレルギーや細菌感染の心配があるので、3歳を過ぎてからにしましょう。新鮮であることが絶対条件で、赤身のまぐろや白身魚が○。

卵

卵はアレルギー反応をおこしやすい食品です。赤ちゃんの様子を見ながら、5～6か月頃から固ゆでした卵黄を与えてみましょう。



牛乳

鉄の吸収を妨げる性質がありますので、飲料としては1歳を過ぎてからにしましょう(最初は加熱して)。パンがゆなどの料理に使う場合、アレルギーの心配がなければ5～6か月頃から大丈夫。



◆体の負担にならないように…

はんぺん・かまぼこ

はんぺんは7～8か月頃、かまぼこなどの練り製品は薄く刻めば9～11か月頃から大丈夫ですが、加工品は塩分が多く、添加物も含まれているので、湯通ししてからにしましょう。また、多用も避けたいものです。

ハム・ソーセージ

無添加のものなら8か月頃から大丈夫。塩分、脂肪分が多いので、刻んでさっとゆでるとよいでしょう。



◆えびや貝類はいつから？

えび・いか・かに

消化酵素が少ないので、1歳以降に。アレルギーを起こす赤ちゃんもいるので、新鮮な素材を選んで、よく火を通してからにしましょう。



あさり・かきなどの貝類

ゆでたものをすりつぶすなどしたものは、9～11か月頃から大丈夫。

