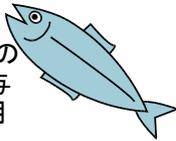
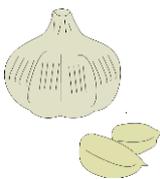
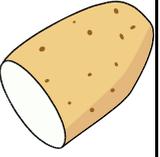


# ちょっと気になる食材

ふだん料理に用いる食材が、赤ちゃんに向くとは限りません。  
 ちょっと気になる食品をあげてみましょう。

<p><b>刺し身</b></p>  <p>「生魚」は細菌感染して消化不良を起こす恐れがあるので、消化器系がまだ十分に発達していない乳幼児には与えないほうが良い。可能であれば3歳以上になってから与えるのが望ましい。</p>	<p><b>背の青い魚</b></p>  <p>青魚はアレルギーの心配があるので、与えるのは9～11か月以降から。新鮮なものを選び、加熱すること。</p>	<p><b>ベーコン</b></p>  <p>塩分、添加物、脂肪分が多いため不向き。</p>
<p><b>いくら・たらこ・かずのこ</b></p>  <p>加工した魚卵は塩分や添加物が多いので避ける。また、生ものも雑菌の心配があるので与えない。</p>	<p><b>れんこん・ごぼう</b></p>  <p>刻んで加熱すればOK。</p>	<p><b>えび・かに</b></p>  <p>アレルギーの心配があるので、12～18か月以降から。新鮮なものを十分加熱して。桜えびなら7～8か月以降。</p>
<p><b>にんにく・しょうが</b></p>  <p>刺激が強いので、加熱したものでも与えない。ただし、スープのにおい消しに使う程度ならよい。</p>	<p><b>きのこ類</b></p>  <p>消化が悪いので避けること。与えるなら9～11か月以降で、細かく刻めば大丈夫。</p>	<p><b>山いも</b></p>  <p>生では口の周りがかぶれることがあるので避ける。9～11か月以降なら、すりおろして、加熱すればOK。</p>
<p><b>ハム・ソーセージ</b></p>  <p>塩分、添加物が多いので避ける。12～18か月以降、無添加ものをさっとゆでて塩分と脂肪を抜くなら可。</p>	<p><b>香辛料</b></p>  <p>刺激の強いものは、離乳食に使わない。ただし、カレー粉を9～11か月以降に風味づけに使う程度ならOK。</p>	<p><b>こんにやく</b></p>  <p>かみ切れず、消化も悪いので不向き。12～18か月以降で、加熱したあと、よく刻んでからなら大丈夫。</p>
<p><b>だしの素・固形スープの素</b></p>  <p>塩分が多いので避ける。</p>	<p><b>マヨネーズ・ケチャップ</b></p>  <p>9～11か月頃からは、スティック野菜やオムレツの味つけに少量使う程度なら大丈夫。味が濃いのでほどほどに。</p>	<p><b>生クリーム</b></p>  <p>脂肪分が多いので不向き。ただし、シチューなどに少量加える程度なら、使っても大丈夫。</p>
<p><b>インスタントめん</b></p>  <p>塩分や添加物が多いので不向き。</p>	<p><b>フライ・天ぷら</b></p>  <p>与えるなら9～11か月頃からは、カロリーが高いので、味は加減し、油は必ず新しいものを使うように心がけて。</p>	<p><b>酒・みりん</b></p>  <p>赤ちゃんには不向き。大人用に使うなら、赤ちゃんの分を取り分けてから使うようにして。</p>