



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

生の食材で気を付けたいこと

子どもに刺身や生野菜を食べさせて良いのはいつごろからなのでしょう。悩みながら与えている人も多いと思います。一般的に刺身や生野菜などの加熱していない食品は、アレルギーを引き起こしたり、消化に負担をかけたりするため、子どもの発育に応じて食べさせても大丈夫か判断することが大切です。

初めて与える食べ物は加熱して少しずつ

まず、生の食材で一番気を付けなければならぬアレルギーのお話をします。食物アレルギーは食品中のタンパク質に過剰に反応することでアレルギーを引き起こすものです。十分に加熱をすることで、タンパク質の形状が変化し、多くのアレルギー反応が起これらなくなったり、軽減されたりすることがよく知られていますので、初めて与える食べ物は加熱して少量から始めるのが基本です。

また、生野菜は独特のクセがあります。野菜嫌いにしないコツの一つとして、ゆでたり、甘く煮るなどして、慣れてから生野菜に挑戦するのも良いでしょう。

生野菜を与えるのは食べ物をすりつぶせるころが目安

生野菜は丈夫な細胞壁が細胞一つ一つをしっかりと守っています。かむ力がまだ十分に発達していない子どもでは、きちんとすりつぶせずうまく飲み込めなかつたり、消化が難しいことがあります。奥歯が上下生えそろい、食べ物をすりつぶせるようになったころが生野菜を食べられる目安です。

果物は生野菜に比べるとやわらかく消化しやすいため、離乳期にも生で与えられることが多いのですが、パイナップルやキウイフルーツのように刺激の強い果物は口の周りに皮ふトラブ

ルを起こすこともありますので、肌の弱い子どもに食べさせるときには注意が必要です。

食中毒にも気を付けて

小さい子どもでは、少しの病原菌でも食中毒になる恐れがあります。刺身や生ハムなどは控え、動物性食品はしっかりと加熱して与えることが大切です。また刺身は子どもにも人気がありますが、生のタンパク質は消化吸収が悪いので、おう吐や下痢の原因にもなります。胃に負担のかかる刺身などの生魚は3歳ぐらいまではなるべく控え、与えるときには体調の良いときを選んで、少量を味見程度にとどめると良いでしょう。

小さな子どもにとっては負担になりやすい生の食材ですが、生野菜などを飲み込むためにはしっかりとかむ必要があるため、顎の発達のためにも良い刺激を与えますし、ゆっくり

と食べる習慣を付けるのにも役に立ちます。早食い傾向のある人は肥満になりやすいことも分かっています。注意点を述べてきましたが、お子さんには生野菜や刺身を含めたいいろいろな食経験を積んでもらえたいと思います。

次回は「読者からの質問にお答えします」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『新装版 管理栄養士パパの親子の食育BOOK』（内外出版）、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。

