

<通知>

乳児ポツリヌス症の予防対策について

---

昭和62年10月20日

都道府県 衛生主管

各 政令市 部(局)長殿

特別区 民生主管

ポツリヌス菌を原因とする乳児の特殊な疾患である乳児ポツリヌス症の発生を防止するため、その対策の在り方について乳児ポツリヌス症予防対策検討会(座長:木村三生夫東海大学医学部教授)を設け検討を進めてきたところであるが、今般、報告書の提出があった。

厚生省としては、この報告書をもとに予防対策を講ずることにしており、貴職におかれても下記に留意され、その発生の未然防止に特段の御配慮をお願いする。

記

1. 保健関係者及び医療関係者に対し、本症に関する知識の普及に努めること。
2. 乳児の保育に当たる保護者、乳児を対象とする児童福祉施設等に対し、1歳未満の乳児に蜂蜜を与えないように指導すること。この場合、本症が乳児特有の疾病であり、1歳以上の者に蜂蜜を与えても本症の発生は無いことを十分認識させることとし、いたずらに混乱を招くことのないよう保健関係者及び医療関係者を通じ、適切な指導を行うこと。
3. 医療関係から乳児ポツリヌス症が疑われる患者の血清、便等のポツリヌス菌及び毒素の検査依頼があった場合は、できる限り協力を行うこと。

厚生省保健医療局感染症対策室長  
生活衛生局食品保健課長  
生活衛生局乳肉衛生課長  
児童家庭局母子衛生課長

事務連絡  
平成29年4月10日

各〔都道府県  
保健所設置市  
特別区〕母子保健主管部（局）御中

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

## 乳児ボツリヌス症の予防対策に係る再周知について（依頼）

母子保健行政の推進については、かねてより格段の御配慮をいただいております。深く感謝申し上げます。

乳児ボツリヌス症の予防対策については、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号以外の任意記載事項様式（別添1）及び「乳児ボツリヌス症の予防対策について」（昭和62年10月20日付け健医感第71号・衛食第170号・衛乳第53号・児母衛第29号）（別添2）により、かねてより周知が行われているところです。

今般、別添3のとおり、蜂蜜を原因とする乳児ボツリヌス症による死亡事例が発生したことから、貴部（局）におかれましては、改めて、当該通知内容について御了知いただくとともに、新生児訪問指導及び乳幼児健康診査等をはじめとした様々な機会をとらえ、乳児ボツリヌス症の予防対策について、積極的に乳児の保護者等に対し、情報提供に努めていただくようお願いいたします。

なお、都道府県におかれましては、管内市町村（保健所設置市及び特別区を除く。）の母子保健主管部（局）にも周知いただきますようお願いいたします。

トップページ > 都政情報 > 報道発表 > これまでの報道発表 > 報道発表/平成29(2017)年 > 4月 > 食中毒の発生について

報道発表資料 2017年04月07日 福祉保健局

## 食中毒の発生について

1歳未満の乳児にはちみつを与えないください。

都内において、はちみつの摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症による死亡事例がありました。

乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の疾病で、経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞<sup>\*</sup>が乳児の腸管内で発芽・増殖し、その際に産生される毒素により発症します。

乳児ボツリヌス症の予防のため、1歳未満の乳児に、はちみつを与えるのは避けてください。

※芽胞とは

ボツリヌス菌などの特定の菌は、増殖に適さない環境下において、芽胞を形成します。芽胞は、加熱や乾燥に対し、高い抵抗性を持ちます。芽胞を死滅させるには120℃4分以上またはこれと同等の加熱殺菌が必要です。100℃程度では、長い時間加熱しても殺菌できません。

## 探知

2月22日（水曜）午後3時00分頃、都内の医療機関から最寄りの保健所に、「5か月の男児が入院しており、神経症状が出ている。離乳食としてはちみつを与られているとのことである。」旨、連絡があった。

## 調査結果

- ▶ 患者は足立区在住の5か月の男児で、2月16日（木曜）から、せき、鼻水等の症状を呈していた。
- ▶ 同月20日（月曜）、けいれん、呼吸不全等の症状を呈し、医療機関に救急搬送され、翌21日（火曜）に別の医療機関へ転院した。
- ▶ 患者は、発症の約1か月前から離乳食として、市販のジュースにはちみつを混ぜたものを飲んでいました。
- ▶ 検査の結果、患者ふん便及び自宅に保管していたはちみつ（開封品）から、ボツリヌス菌を検出した。
- ▶ 3月15日（水曜）、足立区足立保健所は、「離乳食として与えられたはちみつ（推定）」を原因とする食中毒と断定した。
- ▶ 3月30日（木曜）午前5時34分に当該患者が死亡、当該保健所は、発症から死亡に至る経過等を精査した上で、本日、死亡原因はボツリヌス菌によるものと断定した。

※ボツリヌス菌及び乳児ボツリヌス症に関する詳しい情報は、福祉保健局のホームページをご覧ください。

- ▶ ボツリヌス菌について
- ▶ 乳児ボツリヌス症について

※別紙 乳児ボツリヌス症とは (PDF: 131KB)

問い合わせ先  
福祉保健局健康安全部食品監視課  
電話 03-5320-4405

### 【乳児ボツリヌス症とは】

乳児ボツリヌス症は、1歳未満の乳児にみられるボツリヌス症である。

原因食品と共に体内に摂取されたボツリヌス菌の芽胞（植物に例えると種子の様な耐久型の菌の状態）は、乳児の腸管内で毒素を産生し、ボツリヌス症をひき起こす。乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病である。

乳児ボツリヌス症での死亡はまれである。



### 【症状】

便秘、筋力の低下、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる等が認められる。

### 【原因食品】

乳児ボツリヌス症の主な原因食品は、はちみつである。原因不明の事例も多い。はちみつ以外、原因食品が確認された事例はほとんどない。

### 【予防方法】

乳児ボツリヌス症の予防は、1歳未満の乳児には、ボツリヌス菌の芽胞に汚染される可能性のある食品（はちみつ等）を食べさせないことである。

### 【ボツリヌス菌】

ボツリヌス食中毒等のボツリヌス症の原因菌である。ボツリヌス菌は土壌や海、川などの泥砂中に分布している。酸素の少ない環境を好む菌で、芽胞を作る。ボツリヌス菌の芽胞は熱に強く、低酸素状態に置かれると発芽・増殖し、ボツリヌス毒素を産生する。

はちみつ自体はリスクの高い食品ではありません。

1歳未満の乳児にはちみつを与えてはいけませんが、

1歳以上の方がはちみつを摂取しても、本症の発生はありません。

## 乳幼児期の栄養

### ◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

### ◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

### ◎人工乳（粉ミルク）のつくり方

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

### ◎離乳について

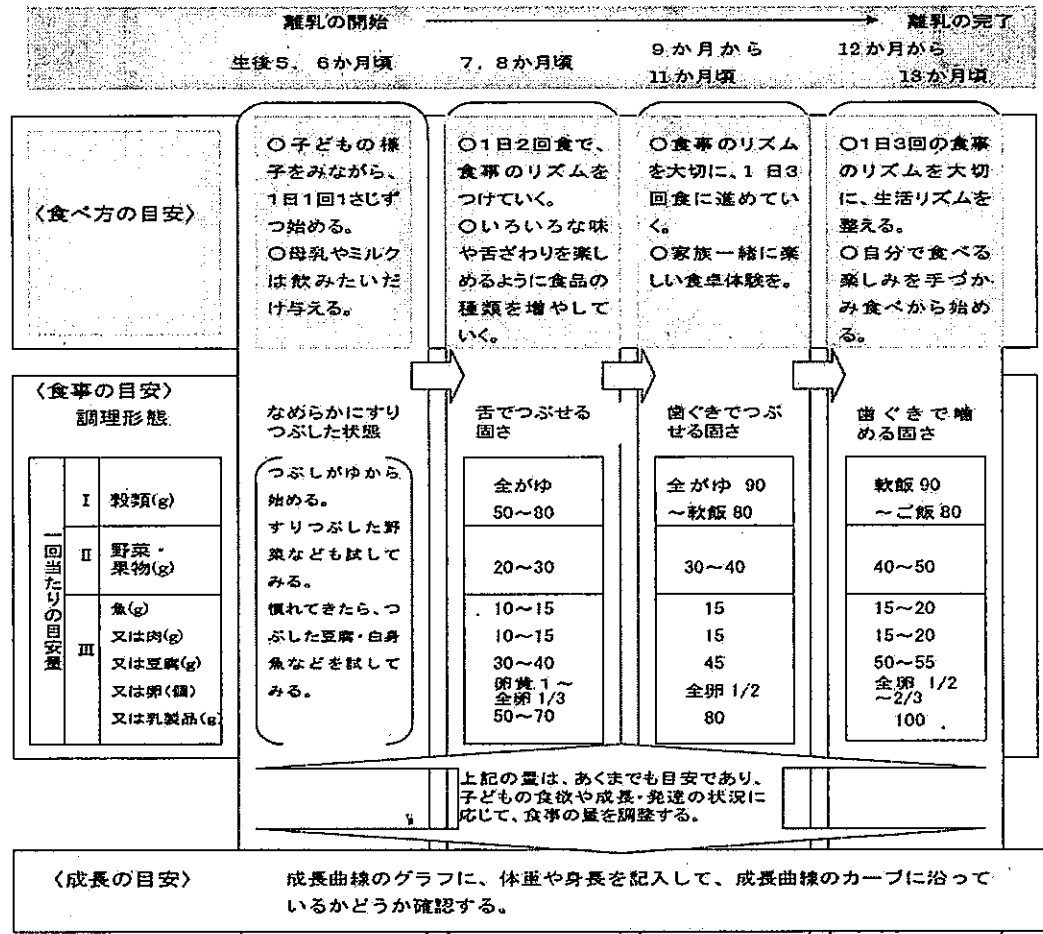
母乳や人工乳だけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

## ◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。



## 注) 離乳食のポイント

### ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。ベビーフードを適切に利用することができる。

- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子を見ながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用を使用する牛乳、乳製品かわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が順調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

## イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

## ◎離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳（粉ミルク）以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

## ◎幼児期の食生活

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

（参考）

- ・授乳・離乳の支援ガイド (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>)
- ・楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
- ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

# 食品衛生の窓

たべもの安全情報館

食品事業者向け情報

調査統計データ

東京都の取組・制度

たべもの安全情報館

知って安心～トピックス～

「暮らしに役立つ食品衛生情報」

第5回 特集1：乳幼児のための食品衛生

育児中の方へ（子供が食中毒にかかったら）

乳幼児に食中毒を起こす菌（予防3原則）

母乳、調乳、離乳食

台所と食器

乳幼児の食中毒、アレルギー、その他の病気

ホーム » たべもの安全情報館 » シリーズ「暮らしに役立つ食品衛生情報」 » 第5回 特集1：乳幼児のための食品衛生 » **乳幼児の食中毒、アレルギー、その他の病気**

## 乳幼児の食中毒、アレルギー、その他の病気

小さな子供に特有の食中毒を起こす細菌やウイルスがある一方、いろいろな食品のたんぱく質にアレルギーをもつ子供がいます。

また、下痢や腹痛を起こす風邪や消化不良のことも少し覚えておきましょう。

### 乳児ボツリヌス症

ボツリヌス食中毒は耐熱性の芽胞菌であるボツリヌス菌がビン詰めなど空気に触れにくい食品の中で繁殖するときに強力な毒素を作り、食べた人が非常に重篤な神経症状に襲われるものです。

ところが、乳幼児の場合、食べてしまったボツリヌス菌の量が少なくてもおなかの中で発芽・増殖し、毒素を作ってしまう。

原因食品	蜂蜜	
症状	初期症状	3日以上便秘
	中期以降	吸乳力の低下 泣き声が弱い 全身脱力 呼吸困難
予防方法	国産・輸入品を問わず、1歳未満の乳児に蜂蜜を食べさせないこと。 (1歳を超えれば発症しないので食べさせても大丈夫です)	

参考：ボツリヌス菌食中毒

### ウイルス性下痢症



12月～3月くらいの寒い時期に、6～18か月令の乳幼児がよくかかります。  
 集団発生の場合は食中毒と見分けがつきにくい場合があります。

原因	ロタウイルス、アデノウイルスなど	
症状	初期症状	軽い発熱 鼻水 咳
	中期以降	頻繁なおう吐 下痢 米のとぎ汁に似た、白っぽい水様便

### 乳糖不耐性下痢症

消化器に乳糖を分解する力がなかったり不足して起こる下痢症です。  
 先天性のものと、風邪や細菌感染が引き金になって起こる後天性のものがあります。

症状	牛乳、粉ミルク、クリーム等乳糖を含む食品を食べると下痢やおう吐が起こります。
----	--

### 急性消化不良

風邪やへんとう腺炎、中耳炎などに引き続いてよく起こります。

症状	粘液や不消化物が混じった黄色や緑色の水様便が、1日数回から十数回に及びます。 便には甘酸っぱい鼻をつく悪臭があります。。
----	---

### 重症消化不良症

急性消化不良から脱水の進んだものです。  
 すぐに医師に診せてください。

症状	下痢や吐き気が強く、水分を取らせてもすぐに吐いてしまいます。 ぐったりとして目はうつろになり、顔色は青白く手足は冷たくなります。
----	---

## 食物アレルギー

体に入ってくる異物に対抗する体のシステムが自分の体にも悪い影響を  
起こしてしまうことをアレルギー反応といいます。

食物アレルギーの対象になる異物は特定の食材に含まれるたんぱく質が少  
し消化分解されたものです。

人によってアレルギーの対象になる食べ物は違います。

特定の食材にアレルギーのある子供が、その食材を含む食品を食べると吐  
き気、おう吐、下痢、腹痛、じんましん、気管支ぜんそくなどさまざまな  
症状をあらわします。

### ■ 治療と手当て

食物アレルギーの素人療法はとても危険です。

医療機関に受診するようにしてください。

食物によるアレルギーとわかったら、原因となる食材の量を減らすか、し  
ばらくの間、完全に食べさせないことなどが必要になる場合があります。  
ただし、その場合は必ず医師の指示に従い、発育に影響を及ぼさないよう  
に栄養的に十分配慮しなくてはなりません。

### ■ 生命に関わる事もある

食物アレルギーには、アナフィラキシーショックを起こして生命に関わ  
るものもあります。

特に最近、ケーキやお菓子などの加工食品に、「隠し味」として今まで  
考えられなかった組み合わせで材料が使われることがあります（ケーキに  
そば粉を混ぜるなど）。

アレルギーを持つ子供に加工食品を食べさせるときは、表示を見て原材料  
を確認するなどの注意をお願いします。

### ■ ソバアレルギー

ソバに対するアレルギーで、ソバを食べたときだけでなく、ソバがらの  
枕でぜんそくの発作を起こすこともあります。

ソバアレルギーの症状はほかに例がないほど重篤な発作を起こします。

### ■ アナフィラキシーショック

あらゆるアレルギー症状が同時に全身に現れ、呼吸停止、心停止、急  
激な血圧低下、意識不明など死に至ることがまれではありません。

■

## ■ アナフィラキシーショックの対処法

- 1 大声を出して人を呼び、医師の手配を頼む。
- 2 呼吸を確保するために横向きに寝かせ、口の中に物が詰まっていないか確認する。
- 3 あごを上げさせ、人工呼吸する。
- 4 脈を取る。

このページは東京都福祉保健局 健康安全研究センター 企画調整部 健康危機管理情報課 食品医薬品情報担当が管理しています。

[▲このページのトップへ](#)

---

東京都福祉保健局 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

[お問い合わせ先\(事業者の方\)](#)

[お問い合わせ先\(都民の方\)](#)

[このサイトについて](#)

Copyright © Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government.  
All rights reserved.

---

東京都福祉保健局

## 東京都こども医療ガイド

こども医療ガイドは、子供の病気や発熱・怪我、子育ての情報が簡単に見つかる、東京都管轄のWebサイトです。

## 母乳・ミルクと離乳食の進め方－解説－

## 概要

母乳・ミルクの与え方や離乳食のすすめ方には、一応の目安はありますが、子供の健康状態や家庭の事情など、個々の状況に合わせて工夫することが必要です。

## 母乳・ミルクの飲ませ方

## できるだけ母乳で育てましょう

母乳には赤ちゃんとお母さんの双方に次のようなメリットがありますので、できるだけ母乳を飲ませるようにしましょう。

- 母乳は最適な栄養源
- 免疫物質が含まれる
- アレルギーを起こしにくい
- 産後のお母さんの体の回復を早める

ただし、母乳だけでは足りなかったり、赤ちゃんやお母さんの事情で母乳を飲ませてあげられないときは、市販されている育児用ミルクを使用します。市販されているミルクは母乳の成分に近いものになるよう調整されていますので、市販のミルクでも調乳法を守れば、母乳と同じように発育します。あまり母乳にこだわらず、安心して飲ませてあげてください。

お母さんの心が落ち着き、スキンシップを図ることが大切です。授乳の時間は、できるだけ抱っこして優しく声をかけ、スキンシップをとるようにしましょう。

## 授乳のタイミングと量

通常は、お産をした医療機関で、医師や助産師から授乳の指導を受けて飲ませます。

生まれたての赤ちゃんは無意識、無自覚に泣いたり、しかめ面をして「おっぱいが欲しい」というサインをお母さんに送ります。お母さんがこのサインをキャッチし授乳を行うことで、赤ちゃんは自分の出したサインの意味を学習すると考えられています。そして、お母さんの体は赤ちゃんのサインに反応して、授乳をくり返し、生後6～8週間で赤ちゃんの必要な時に必要な母乳量を作りだせるようになります。この自然な授乳や哺乳（ほにゅう）のリズムの確立が大切です。

ですから、原則的には赤ちゃんが欲しがったら飲ませましょう。出生後から生後2、3か月頃は、欲しがる時、1日7、8回以上が目安です。生後3～5か月頃では、眠る時間が長くなり授乳回数も1日6、7回くらいに減ります。

飲む量が少ないと心配になりますが、お母さんの母乳分泌のリズムや赤ちゃんの哺乳（ほにゅう）量には個人差があります。赤ちゃんが元気で体重が増加しているのであれば心配いりません。

また、母乳を十分に分泌させるためには、お母さんがバランスのよい食事をとることも大切です。

概要

母乳・ミルクの飲ませ方

離乳食の進め方

## 薬の影響

お母さんが飲んだ薬は母乳にも分泌されます。お母さんが薬を服用する場合は、必ず医師や薬剤師に授乳中であることを相談して、処方してもらいましょう。薬の種類や量によっては影響があまりない場合もあります。

## アルコール・たばこの影響

お母さんが飲んだアルコールやたばこは母乳にも分泌されます。授乳している期間はお酒はやめましょう。たばこも、母乳を介してニコチンなどの有害な化学物質が赤ちゃんに吸収され、成長や発達に影響を与えていると言われています。さらに、家族などに喫煙者がいる場合では、そのたばこの煙が赤ちゃんの健康に影響を及ぼします。

また、両親が喫煙する場合に、乳幼児の死亡のひとつである「乳幼児突然死症候群[SIDS]」の発症率が高くなるというデータがあります。赤ちゃんのそばでは絶対禁煙です。お母さん自身の禁煙はもちろん、身近な人の理解を得ることも重要です。

### 乳幼児突然死症候群[SIDS]とは

元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気です。原因はわかっていません。日本ではおよそ出生6,000~7,000人に1人と推定されていて生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

## 育児用ミルクの調乳

お母さん自身の病気や飲んでいる薬の影響で母乳を与えられないときなど、市販のミルクを足したり、市販のミルクだけ与えることになります。ミルクのつくり方は、製品によって決められた通りの濃さに溶かすことが大切です。

ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、やけどに注意をしながら一度沸騰（ふつとう）させた70°C以上のお湯でミルクを溶かし、体温くらいまで冷ましてから飲ませるようにしましょう。表面が冷めていても中心部は熱いことがあるため、何度か振って確認してください。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨ててください。

また、赤ちゃんのミルクや水分補給には、水道水、水質基準に合格した井戸水や、ミルク調乳用の密封容器に入った水などを念のため一度沸騰（ふつとう）させてから使いましょう。

## ほ乳瓶の消毒

消毒の方法は、蒸したり煮沸（しゃぶつ）する方法や薬液につける方法、専用容器に入れて電子レンジを利用する方法などがありますが、使いやすいものを選んで行ってください。

いずれの方法でも大切なことは、哺乳瓶（ほにゅうびん）を使った後によく洗うことです。特に、乳首の中やびんの底など、ミルクがつかつきやすい場所は清潔な専用のブラシでよくこすって汚れを落します。できれば使うたびに洗うのが理想的です。まとめて洗う場合も、使用直後にミルクの残りを捨てて、さっと流しておきましょう。

## 搾乳（さくにゅう）・冷凍母乳

何らかの理由で直接授乳が行えない場合、お母さんが仕事をしている場合などは、搾乳（さくにゅう）【母乳を手で搾（しぼ）ること】が必要です。

搾乳（さくにゅう）するときには手を石けんと流水で綺麗に洗い、乳首と乳房をお湯で絞（しぼ）ったタオルで拭いてから、乳輪部を押すようにして搾（しぼ）ります。直接ほ乳瓶に搾（しぼ）るか、口の広い容器に搾（しぼ）ったものをほ乳瓶に移してもかまいません。専用の搾乳（さくにゅう）機を使ってもよいでしょう。

仕事の都合で保育者に母乳を飲ませてもらう場合などは、専用のバックに母乳を移し、すぐに冷凍します。飲ませる時には流水で解凍し（水は2~3回かえる）、ほ乳瓶に移してから40°C前後のお湯を用意して湯煎（ゆせん）にかけ、人肌程度に温めます。

## 牛乳・フォローアップミルク

赤ちゃんのさまざまな機能が未熟なうちに牛乳を与えると、鉄欠乏症（てつけつぼうしょう）になることがあります。牛乳を飲ませるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。しかし、

プレーンヨーグルトと同様に生後7～8か月頃から離乳食の材料として牛乳を利用することは差し支えありません。

フォローアップミルクは母乳やミルクの代替品ではなく、牛乳の代用品として開発されたもので、牛乳に不足している鉄とビタミンを多く含んでいます。離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば、生後9か月以降にとり入れます。母乳やミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

## 離乳食の進め方

### 離乳食の進め方 [概要]

母乳やミルクだけに頼っていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食べ物を与えはじめ、しだいに食べ物の固さと量、種類を増やして幼児食に近づけていくことを離乳といいます。

食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。赤ちゃんにとって「離乳」は、自立への一歩といえます。

離乳食をどんどん食べる子や食の細い子、また、好き嫌いがある子など一人一人の個性も出てきます。離乳は、赤ちゃんの成長、発達の様子をよく見て、その子に合わせて進めていきましょう。また、生活リズムを身につけ楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験していくことは、子供の「食べる力」を育むことにつながります。

### 離乳食の開始

離乳はいつから始めればいいのでしょうか。

赤ちゃんの発達には個人差がありますから、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。生後5、6か月頃になり、

- 首すわりがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

などの様子が見られたら、離乳を開始しましょう。初めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになりますから、あせらず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。

### 離乳食の進め方

#### [生後5、6か月頃]

離乳食は1日1回から始めます。離乳開始から1か月間くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ与えましょう。母乳やミルクは飲みただけ飲ませます。

#### [生後7、8か月頃]

離乳開始後、1か月を過ぎた頃から、舌でつぶせる固さのものを1日2回の食事のリズムをつけて与えます。また、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。

#### [生後9～11か月頃]

1日3回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしましょう。9か月以降は、鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理に使用する牛乳・乳製品の代わりにミルクを使用するなど工夫しましょう。固さは歯ぐきでつぶせるものを与えます。

#### [生後12～18か月頃]

1日3回の食事のリズムを大切に、足りないようであれば、おやつを1～2回時間を決めて与えます。また、手づかみ食などで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形のある食べものを噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳やミルク以外の食べものから摂れるようになれば、離乳は完了です。

※注意しましょう！

はちみつにはボツリヌス菌が入っていることがあり、乳児期に感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるので、1歳になるまでは使わないでください。

離乳の開始前に果汁は必要なの？

離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳やミルクです。離乳の開始前に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。果汁などの乳汁以外の味やスプーンに慣れるというのも、離乳が開始してからで十分です。むしろ、赤ちゃんの発達からみるとそのほうが受け入れやすいといえます。

離乳食の進め方の目安



**食べ方の目安**

← 離乳の開始		→ 離乳の完了																																				
生後5,6か月頃	7,8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃																																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●子供の様子を見ながら1日1回1さじずつ始める</li> <li>●母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日2回食で食事のリズムをつけていく</li> <li>●いろいろな味や舌ざわりを覚めようように食品の種類を増やしていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく</li> <li>●家族と一緒に楽しい食卓体験を</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える</li> <li>●自分で食べる楽しみを身につかみ食べからはじめる</li> </ul>																																			
なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">I 穀類 (g)</td> <td>つぶしがゆから始める。</td> <td>全がゆ 50~80</td> <td>全がゆ90~軟飯80</td> <td>軟飯80~ご飯80</td> </tr> <tr> <td>II 野菜・果物 (g)</td> <td>すりつぶした野菜なども試してみる。</td> <td>20~30</td> <td>30~40</td> <td>40~50</td> </tr> <tr> <td>III 魚 (g)</td> <td>慣れたきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。</td> <td>10~15</td> <td>15</td> <td>15~20</td> </tr> <tr> <td>又は肉 (g)</td> <td></td> <td>10~15</td> <td>15</td> <td>15~20</td> </tr> <tr> <td>又は豆腐 (g)</td> <td></td> <td>30~40</td> <td>45</td> <td>50~55</td> </tr> <tr> <td>又は卵 (個)</td> <td></td> <td>卵黄1~全卵 1/3</td> <td>全卵 1/2</td> <td>全卵 1/2~2/3</td> </tr> <tr> <td>又は乳製品 (g)</td> <td></td> <td>50~70</td> <td>80</td> <td>100</td> </tr> </table>	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯80~ご飯80	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50	III 魚 (g)	慣れたきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10~15	15	15~20	又は肉 (g)		10~15	15	15~20	又は豆腐 (g)		30~40	45	50~55	又は卵 (個)		卵黄1~全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3	又は乳製品 (g)		50~70	80	100			
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯80~ご飯80																																		
II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50																																		
III 魚 (g)	慣れたきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10~15	15	15~20																																		
又は肉 (g)		10~15	15	15~20																																		
又は豆腐 (g)		30~40	45	50~55																																		
又は卵 (個)		卵黄1~全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3																																		
又は乳製品 (g)		50~70	80	100																																		

**離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。**

離乳食の開始に与える他に ●母乳 ●赤ちゃんが飲みたいだけ ●育児用ミルク 1日に3回程度	離乳食の開始に与える他に ●母乳 ●赤ちゃんが飲みたいだけ ●育児用ミルク 1日に2回程度	1人1人の子供の離乳の進行及び完了の状態に応じて与えます
---	---	------------------------------

上記の量はあくまでも目安です。発達状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」〔平成19年3月〕から一部改変して抜粋

ベビーフードの使い方

全ての食事を手作りできれば理想的ですが、市販のベビーフードを利用してもかまいません。離乳食の固さや舌ざわりを試したり、料理の素材として利用することもできます。また、旅行の時や他人に預ける時など、調理がしづらい時に利用する方も多いようです。

ベビーフードには、水や湯を加えてもとの形状にして食べるドライタイプのものや、瓶詰・レトルト食品などのウェットタイプの2種類に大別され、いろいろな製品があります。また、「りんごの裏ごし」などの単独の素材のものから、「クリームシチュー」などの調理済みのものまで、調理の種類もさまざまです。製品の表示をよく確認して、赤ちゃんの月齢や離乳の進み具合にあったものを選んで、上手に利用するようにしましょう。

離乳の完了

形のある食べものが食べられ、栄養の大部分が母乳やミルク以外の食事からとれるようになった状態を「離乳の完了」といいます。その時期は生後12か月~18か月頃です。

この頃には食事は1日3回となり、その他に1日1~2回の間食〔おやつ〕を目安とします。咀嚼の機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃（そろ）う3歳頃までに獲得されます。

引用・参考文献：授乳・離乳の支援ガイド [平成19年3月] 厚生労働省  
授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き [公益財団法人 母子衛生研究会]

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright © 2016 TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT All Rights Reserved.





くらしに関わる東京都の情報サイト

ツイート

更新日: 2017年4月14日

## 1歳未満の乳児に「はちみつ」を与えないでください！

都内において、はちみつの摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症による死亡事例がありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の疾病で、経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞※が腸管内で発芽・増殖し、その際に産生される毒素により発症します。乳児ボツリヌス症の予防のため、1歳未満の乳児に、はちみつを与えるのは避けてください。

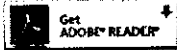
※芽胞とは  
ボツリヌス菌などの特定の菌は、増殖に適さない環境下において、芽胞を形成します。芽胞は、加熱や乾燥に対し、高い抵抗性を持ちます。  
芽胞を死滅させるには120°C4分以上またはこれと同等の加熱殺菌が必要です。100°C程度では、長い時間加熱しても殺菌できません。

詳しい情報はこちら

【報道発表】

[「食中毒の発生について～1歳未満の乳児にはちみつを与えないでください～」東京都福祉保健局](#)

[印刷用のPDFはこちら\(PDF: 104KB\)](#)



PDF形式のファイルをご覧いただく場合には、Adobe Readerが必要です。Adobe Readerをお持ちでない方は、[バナーのリンク先から無料ダウンロード](#)してください。

お問い合わせ先  
東京都生活文化局消費生活部生活安全課商品安全担当  
電話番号: 03-5388-3055  
ファックス番号: 03-5388-1332