

令和 7年 8月号



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

夏、本番ですね。

暑さ対策とこまめな水分補給をこころがけ、元気に楽しく過ごせますように。



大切

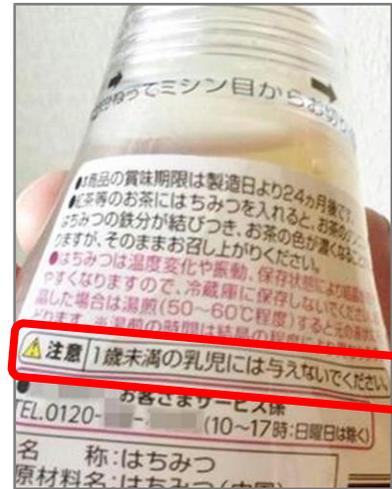
『ハチミツ』は1歳を過ぎてから…

1歳未満の乳児がハチミツを食べた場合、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。2017年には国内で死亡事案も発生し、厚生労働省は注意を呼び掛けています。

- ★ ボツリヌス菌は、腸内環境が未熟な乳児の腸内で毒素を出すことがあります。
- ★ 毒素を出すもととなる芽胞は熱に強く、120℃4分の加熱でも死なないとされています。つまり、通常の調理加熱では死なずに、体内へ取り込む可能性が高いということです。



親子健康手帳やハチミツ(裏面)にも1歳未満には与えないこと。と注意喚起されています。



- ★ ボツリヌス菌は、海、河、土壌などの自然界に存在しているものです。
- ★ ハチミツの他、『商品を作る過程で加熱が不十分であった黒糖』や『土のついた野菜を洗浄不十分で調理に使う』など…ボツリヌス食中毒の原因となることがあるとされています。
- ★ 保育給食においては、ハチミツ・黒糖は1歳を過ぎてからの使用としています。
(1歳以上の方が摂取したことによる乳児ボツリヌス症の発生は報告されていません。 -厚生労働省-)
- ★ ご家庭においても、1歳未満へのハチミツの使用は避けてください。また、市販の菓子類などに使用されていることもあるため、乳児へ与える際には原材料(使用食材)の確認をお願いします。

→HP厚生労働省医薬。生活衛生局・生活衛生・食品安全部監視安全課



1匹のミツバチが一生のうちに集めるハチミツの量は約5g(ティースプーン1杯程)。その命を考えると大変貴重な食材に感じますね。

ちなみに、市販のハチミツには水あめやオリゴ糖などが添加されているものもあります。表示を確認して購入できるといいですね。

～ 夏の疲れに 柑橘類 & はちみつ ～

柑橘類の酸味は、クエン酸によるもの。エネルギーの代謝を促進するため、疲れをとり、リフレッシュできる効果が期待できます。はちみつの甘みは、消化吸収のよい果糖やぶどう糖。短時間で疲労回復効果が期待できます。砂糖に比べると糖度が高いため、少ない量でも甘味を楽しめます。1歳を過ぎたら、風味付け程度から使用を開始できます。

【シークァーサーはちみつ水】

水…1～2リットル
シークァーサー…4～5ヶを半分に切る
はちみつ…お好みで(風味付け程度に)



全てをピッチャーに入れて、冷蔵庫で冷やすと さわやかなシークァーサーはちみつ水の出来上がり。お散歩帰りのごちそうの1杯にいかがでしょうか。