04
保存方法
これだけは守って

離乳食を作る時に、一番気をつけなければならないのは、**食中毒**。
嘔吐、下痢が起きるほとんどが「**細菌**」によるもの（ノロウィルスは「ウィルス」）
ほとんどの菌は加熱すれば死滅するが、黄色ぶどう球菌が作る毒素は熱に強く、加熱しても食中毒を防ぐことはできない。
黄色ブドウ球菌は人の皮膚、鼻や口の中にいる菌なので、食事を作る上では気をつけなければならない。

食中毒の三原則は、「つけない！増やさない！やっつける！」

手作りの注意点

- 肉や卵は中までしっかり火を通す
- 野菜はしっかり洗う
- 肉を触った手はすぐ洗う
- 顔（鼻）や傷を触らない

つけない

- 手を洗う
- ドリップ（お肉や魚からでている液体）に注意
- お魚・野菜は洗う
- お肉はキッチンペーパーでふく
- BBQや焼肉など　焼く用のお箸・トングと、取り分け用の箸・トングを分ける
- 使い捨ての手袋・ラップを使う

増やさない（保存のポイント）

- 食材の保存温度：お買い物の順番（お肉やお魚は最後に）、持って帰る時（保冷バックで、スーパーでもらえる氷を一緒に持って帰る）
- 小分けにして保存することですぐ冷めて、すぐ解凍できる
- 自然解凍しない。レンジや流水で短時間に解凍する
- お弁当は冷めてから入れる
- **常温で2時間経ったものは捨てる**
- 手をつけたものは捨てる

アメリカFDAが出している安全にベビーフードを安全に保存するための指針によると、
手作りの離乳食は、冷蔵庫で1-2日、冷凍保存3-4カ月（ただし頻繁に冷凍庫を開け閉めする場合はもっと短い）保存が可能。
市販品に関しては、メーカーが出している保管期間を守ること

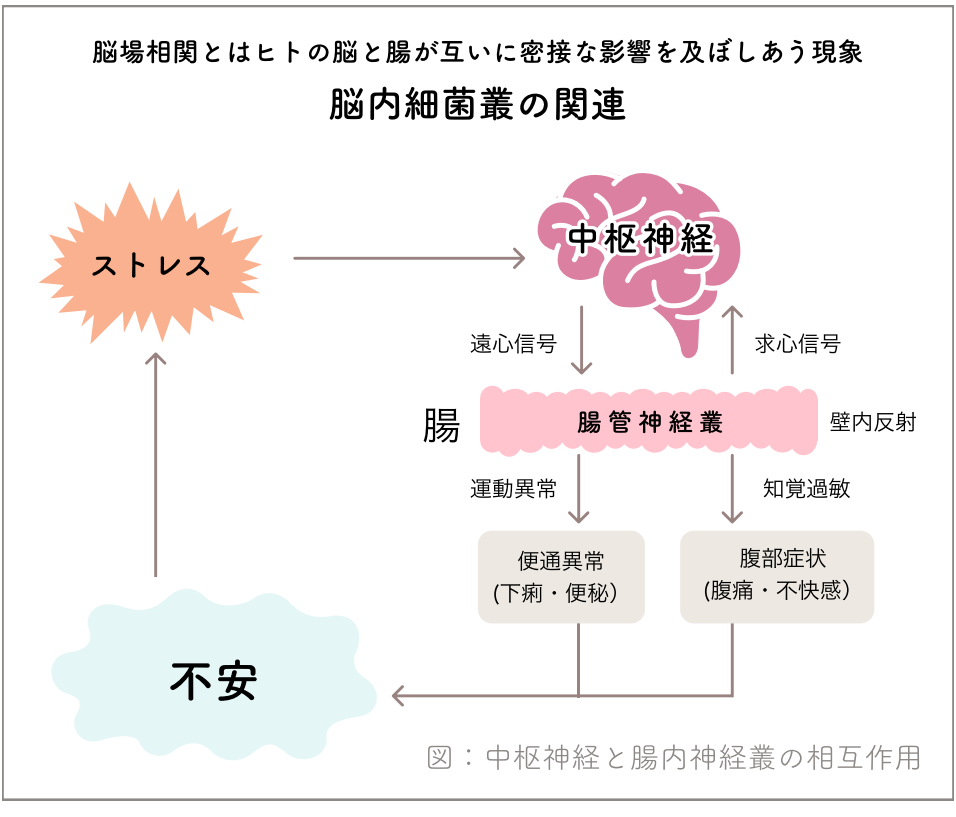
やっつける

- 加熱を十分に行う（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする（一回混ぜて、再度加熱）

05
脳と腸の面白い関係

脳腸相関とは

人の脳と腸が互いに密接な影響を及ぼし合う現象のこと（例えば、緊張をするとお腹をくだしてしまう）。
最近では、腸の中の環境を整えることで、脳に良い影響が及ぼされるとも言われている。
（例えば、プロバイオティクスの中には乳児の夜泣きに良い影響を与えるものもある）



図：中枢神経と腸内神経叢の相互作用

腸の環境を整える食事

- 食物繊維：玄米、もち麦、豆類、きのこ、海藻類
- オリゴ糖：バナナ、玉ねぎ、キャベツ
- 発酵食品
- DHA・EPA：青さかな
- 発酵性食物繊維；玉ねぎ、ごぼう、納豆

06
最後に

ママは産後からすぐに母乳と戦い、寝不足、さらに思い通りに事が進まないことへのストレスなどで心身共に不安定になり脱毛などの不調が出てしまうことも。

そんな産後の心と体が回復しきれていない時期に離乳食が始まります。
そして実際に離乳食を作ってみるとうまくいかないこともあり、それもまたストレスになってしまうことも。

でも実際に「料理が好きな母」「自分の食事に気を使っている母親」は2割ちょっとです。

自分は離乳食期を頑張っているのだとママ自身が自分を褒めてあげましょう。
赤ちゃんが離乳食をなかなか食べなくて、作った離乳食を捨てなければいけないこともあります。

でも栄養が足りなくなるから食べて欲しいし、
食事の時間は楽しい時間にしてほしい。
そのために家庭で何を重要視するのかは家庭で話あって、それぞれに合わせて行うことがおすすめです。

大変な時期だけど、無理せずできる限りで頑張りましょう！

育児は楽に楽しく安全に！

