

赤ちゃんとお水



「赤ちゃんには安全なものを与えたい」と誰もが願うこと。では、赤ちゃんに水をあげる場合はどうでしょう？これは、そのアドバイス、少しでもお役に立てば幸いです。

1 湯冷まし

赤ちゃんは、体の機能や抵抗力が未熟なため、お風呂上がりやたくさん汗をかいた後などの水分補給には、湯冷ましをあげましょう。煮沸で水は殺菌され、消毒のための塩素も除去されるので安全でおいしい水になります。細菌が増えやすいため、なるべく早めに使い切りましょう。

湯冷ましの作り方

- ① 水道水をやかんで沸騰させ、ふたを半開以上にして5分間煮立てます。
- ② 火を消し、ふたを閉め体温程度に冷めるまで放置します。

※清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保管します。

※細菌が増えやすいので、早く使い切りましょう。

※カルキ臭などのおいが気になる大人にもお勧めです。



2 水道水

水道水は水道局で浄化され、毎日検査を受けているので、非常に衛生的です。

⇒湯冷ましの原水には最適！

粉ミルクは水道水に溶かすことを前提にミネラル分等の成分を調整しています。



※粉ミルクは一度沸騰させた 70℃以上のお湯で溶かし、体温ぐらいに冷ましてからあげましょう。

浄水器…赤ちゃんにとっては？

- ① 浄水器は水道水から味を損なう物質を除去 ⇒OK
- ② 浄水器は消毒成分も除去、浄水器の水は細菌汚染に弱い ⇒!(要注意)
- ③ 管理が不十分な浄水器の水は、清潔でない場合がある ⇒!(要注意)

浄水器を通した水を赤ちゃんに与える場合は湯冷ましとしましょう。

- ◎浄水器を使用する場合には、カートリッジの取替えなど、取扱説明書にある注意事項を守って使用しましょう。



3 「硬度」に注目！ ミネラルウォーター



ミネラルウォーターを赤ちゃんにあげるときは、硬度が低い水(軟水)を選びましょう。硬度とは、水に含まれるミネラル(カルシウムとマグネシウム)の量を数値化したものです。硬度が高い水は下痢の原因となります。東京都の水道水の硬度はおおむね 60(mg/L)で軟水に分類されます。

↓
赤ちゃんにはこの数値以下のものを与えましょう。
硬度は表示されていないものもあるので、下欄の計算式で算出してみましょう。

開封後は冷蔵庫に保存し、すみやかに使い切るようにしてください。

硬度の簡易計算方法

$$\text{硬度} = (\text{カルシウム} \times 2.5 + \text{マグネシウム} \times 4.0) \times 10$$



表示例

品名：ミネラルウォーター
原材料名：水

(栄養成分表示)
100 ml 中に含まれる成分

カルシウム 1.0mg
マグネシウム 0.6mg
ナトリウム 1.0mg
pH 値 7.0

左の場合の場合、硬度は

$$(1.0 \times 2.5 + 0.6 \times 4) \times 10 = 49$$

49(mg/L)になります。

硬度(mg/L)	分類
0~60	軟水
60~120	中程度の軟水
120~180	硬水
180以上	強度の硬水



災害時に向けた 水の保存について

災害発生時に備えて、水道水を保存することができます。

- ① 原水は水道水を使用する。(浄水器などを通した水などは不可)
- ② 清潔な容器(ペットボトルで可)に口きりいっぱい入れて、空気が入らないようにふたをする。
- ③ これを冷暗所で保管する。

※冷暗所で3日程度、冷蔵庫では10日程度保存できます。

※水道水には、消毒のためにごく少量の塩素が添加されているので、保存することができます。



◎住まいに関するご相談は 保健所 環境衛生担当へ

このような時は、悩まずに保健所までご相談ください。

- 例) ●アトピー性皮膚炎と診断された、どのような対策をしたら良いか。
●何かのムシに刺されているようだ。
●北側の部屋が、冬なのにカビだらけになって困っている。

大田区保健所
生活衛生課 環境衛生(生活衛生担当)
大田区大森西一丁目12番1号大森地域庁舎6階
電話/5764-0694(直通)