Keep Your Child Safe:

Lead in Baby Foods

Heavy metals like lead, arsenic, cadmium and mercury can be found in baby foods and juices. Heavy metals, like lead, can make it hard for children to learn and pay attention. Most children who have lead poisoning do not look or act sick. Lead adds up in the body over time, so it is important to reduce lead exposure from all sources.

How Can I Keep My Child Safe?

- Wash hands often, especially before eating
- Use lead-safe dishware and cold water for drinking, cooking and formula
- Feed your child healthy meals and snacks when possible, with a variety of vegetables, fruits, grains, dairy and proteins
- Use this table to limit foods that are higher risk for heavy metals and find safer options

Instead of:	Try:
Cereals or snacks with rice or rice flour	Oatmeal, quinoa, multi-grain cereal, fruit, yogurt, cheese and eggs.
Teething biscuits for teething pain	Frozen banana slices, cold peeled cucumber or a clean cold wet washcloth or spoon (watch for choking).
Veggies that grow underground, like carrots and sweet potatoes can have heavy metals	Serve a variety of fruits and vegetables in whole or puree form.
Juice, especially apple, pear, and grape can have lead and arsenic	Breastmilk and/or formula are recommended for the first year of life. Water and milk are safer drink choices for children over one.

If you think your child may have been exposed to lead, ask your child's doctor about taking a blood lead test.

CDPH California Department of Public Health

For more information visit go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids or contact:

For agency use: Place contact information here

April 2025 • © 2025, California Department of Public Health

子どもの安全を守る：

ベビーフードに含まれる鉛

鉛、ヒ素、カドミウム、水銀などの重金属は、ベビーフードやジュースに含まれていることがあります。鉛などの重金属は、子どもの学習能力や集中力の発達に悪影響を与えるおそれがあります。鉛中毒になっても、多くの子どもは見た目や行動に異常が見られません。鉛は時間の経過とともに体内に蓄積されるため、あらゆる経路からの鉛への曝露を減らすことが大切です。

子どもを守るためにできること

- 手をこまめに洗う（特に食事の前）
- 鉛の心配がない食器を使い、冷水を飲用・調理・ミルク作りに使用する
- できるだけ野菜、果物、穀物、乳製品、たんぱく質をバランスよく含む健康的な食事を与える
- 以下の表を参考に、重金属を多く含みやすい食品を控え、より安全な選択肢に置き換える

控えたほうがよいもの	代わりにおすすめ
米や米粉を使ったシリアル・おやつ	オートミール、キヌア、雑穀シリアル、果物、ヨーグルト、チーズ、卵
歯の生え始めの痛み対策としてのティージンググビスケット	冷凍したバナナのスライス、冷やした皮むきキュウリ、清潔な冷たい濡れタオルまたはスプーン（誤飲に注意）
地中で育つ野菜（ニンジン、サツマイモなど）は重金属を含むことがある	さまざまな果物や野菜を、そのままたはピューレ状で与える
ジュース（特にリンゴ、ナシ、ブドウ）には鉛やヒ素が含まれることがある	生後1年間は母乳または調製ミルクが推奨される。1歳を過ぎたら、水や牛乳がより安全。

子どもが鉛に曝露した可能性があると思われる場合は、主治医に血中鉛検査について相談してください。

CDPH California Department of Public Health

詳細：
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
お問い合わせ先：

機関用：
連絡先を
ここに記入

April 2025 • © 2025, California Department of Public Health