

# 小児科医のお部屋

～離乳食を始める時に  
お子さんのアレルギーが心配な方へ～

そろそろ離乳食を始める時期です。

検診では「この子は肌が弱いから  
アレルギーに注意してね」と言われましたが、  
特に受診するほどの肌ではないと思います。  
何か気をつけることはありますか？



はじめての食材を与えるのって心配ですよね。

アレルギーの原因として多い食材を  
初めて与える時のポイントをまとめてみました。

栄養の面で知りたい  
ポイントも小児科医の視点で  
まとめましたので  
ぜひ読んでみてください。



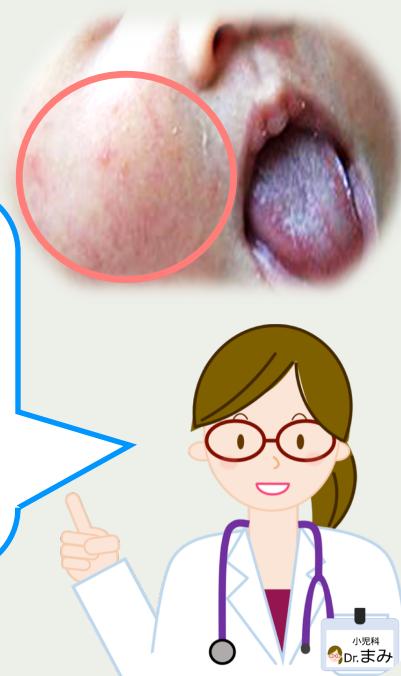
# 離乳食を始める時には

- ・はじめて食べる食材は、**1日につき1種類**が安心です。
- アレルギー症状は、時間が経つてから症状が出ることもありますが、多くは**2時間以内に**症状が出ます。
- ・アトピー性皮膚炎や湿疹は、食物アレルギーのリスクファクターです。保湿してもなかなか治らない湿疹がある場合は離乳食開始前に小児科医に相談してみてはいかがでしょうか。

よだれかぶれってアレルギー症状なの？

よだれが多くかぶれがあるような時や  
口周りが荒れている時など、  
肌に食物が触れると赤くなってしまうことがあります。  
その場合、  
食物アレルギーかどうかの判断が難しくなります。  
離乳食を与える前に、ワセリンで保護をすると良いです。

アレルギー症状が出たかもしれないときは・・・



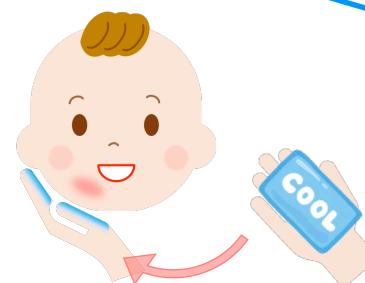
※症状が出ても、皮ふの赤みが少しで元気なら…

→すぐの受診は不要です

少し赤いけど  
機嫌が良い

赤みは冷やして様子をみてもよいです。  
保冷剤などで冷やした大人の手を  
赤みの部分に当ててあげると  
赤ちゃんも安心すると思いますよ。

念の為、症状を写真に残して  
様子を見ましょう。  
落ち着けば、体調の良い時に、  
同じものを少量試してみましょう。



※皮ふの赤みが広い、痒くて辛そうなら・・・

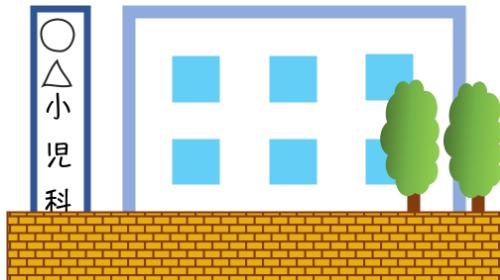


痒い時用の  
お薬がある

お薬がない  
もしくは

お薬を飲んでも改善しない

お薬を飲ませ、冷やして様子を見てください。  
症状が落ち着けば、緊急の受診は不要です。  
かかりつけ医を受診して、今後の進め方を  
相談しましょう。



かかりつけ医やお近くの小児科を  
受診してください。

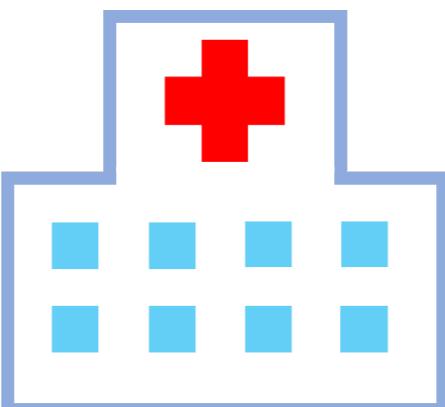
こんなときは緊急で受診を！



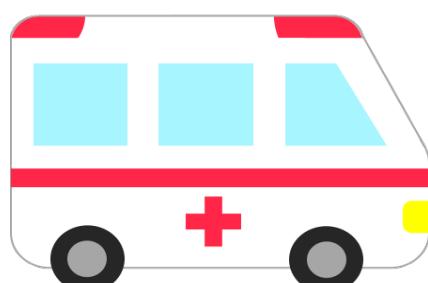
咳がとまらない  
くるしそう



ぐったり



すぐに救急病院を受診しましょう！  
交通手段がないときや、  
近くに受診できる病院がないときは  
救急車を呼んでください。



# 卵の進め方

卵はアレルギーの頻度が高い食材です。

進め方にもコツがあります。

## 卵黄からはじめましょう

卵黄は安全に食べられても、

卵白でアレルギー症状を起こすことがあります。

また、卵のタンパク質は加熱により変性し、加熱の具合で

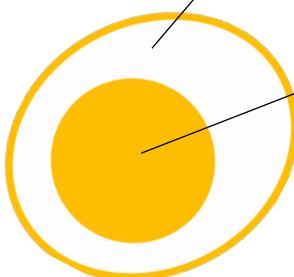
アレルゲン性が変わります。

そのため、まずは卵黄と卵白の混じった全卵ではなく、

しっかりと茹でた卵黄からはじめてみる方がよいです。

卵白：  
アレルゲン性強い

卵黄：  
アレルゲン性弱い



固茹での卵黄少量から  
始めましょう

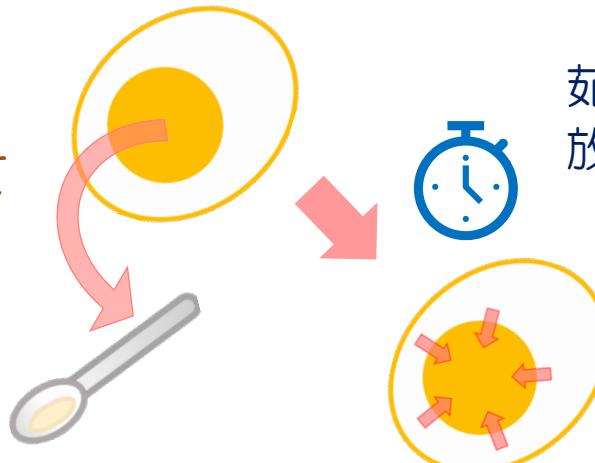
## 茹でたらすぐに分けましょう

沸騰して 20 分経ったら、すぐに卵黄と卵白を分けましょう。

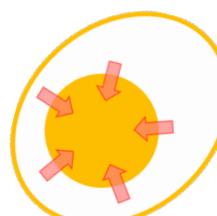
時間が経つと、卵白成分が卵黄に浸透してしまいます。

茹で上がってすぐに分けた卵黄を米つぶ一杯程度から始めます。

卵黄少量が問題  
なれば  
徐々に量を増やして  
いきましょう



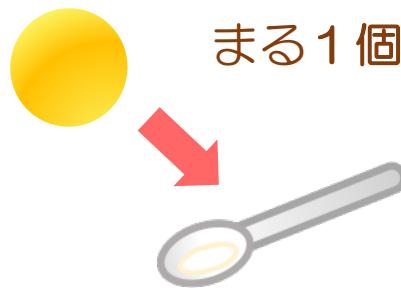
茹で上がった状態で  
放置すると・・・



卵黄に卵白成分が  
入ってしまうので  
注意しましょう

## 卵白への進み方

卵黄を少しずつ増やしていき、症状なく1個分食べることができたら  
次は固茹で卵白を少量からはじめてみてください。



まる1個分の卵黄が食べられたら

米つぶ程度の固茹で卵白を  
試してみましょう

## 加熱具合に気をつけましょう

スクランブルエッグや卵焼き・卵スープなどは  
完全に火が通っているように見えても、実は加熱が緩く、  
そのために症状が出てしまったりすることがあります。  
固茹で卵が問題ないことを確かめてから 次のステップとして与える  
方が無難です。

固茹で卵



卵スープ  
スクランブルエッグ  
茶碗蒸しなど



生卵



アレルゲン性 低い

進め方 ゆで卵が  
食べられたら

加熱のゆるい  
卵料理に挑戦

生卵は  
最後のステップ



参考文献：ゆで卵の作成と放置に伴うオボムコイドの卵黄への浸透 アレルギー47(11)1176-1181,1998

オボムコイド 除去卵白の調整とそれを用いた卵料理の試作と評価 日栄食学会誌 50(4) 303-309,1997

食物アレルギーの栄養指導の今後の方針性 日本小児アレルギー 24(1) 31-38, 2010

# 牛乳の進め方

## 少量からはじめましょう

牛乳はアレルギーの頻度が高い食材です。

粉ミルクが問題なく飲めていたのなら、

1ml程度の牛乳を料理に混ぜるなどして

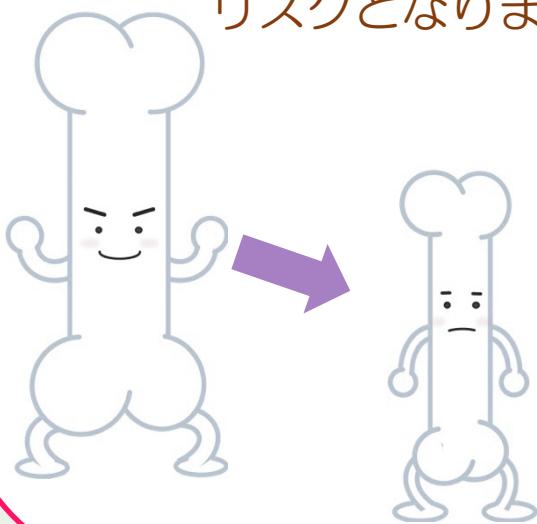
始めてみたり、

ベビー用のヨーグルト離乳食スプーン1さじ程度

から始めてみたりしてください。

## カルシウム不足に注意

 長期間の牛乳除去は  
**低身長や  
骨密度低下の  
リスクとなります**



アレルギーが疑わしい場合、カルシウムの不足に注意が必要です。牛乳除去が長期間に及ぶと、低身長や骨密度低下のリスクが高まることが報告されています。カルシウムの効率の良い摂り方を心がけましょう。ぜひレシピをご参考ください。



参考文献 : Liat Nachshon et al: Decreased bone mineral density in young adult IgE-mediated cow's milk-allergic patients: J Allergy Clin Immunol. 2014 Nov;134(5):1108-1113.e3.

Tali SInail et al: Reduced Final Height and Inadequate Nutritional Intake in Cow's Milk-Allergic Young Adults: J Allergy Clin Immunol Pract. 2019 Feb;7(2):509-515.



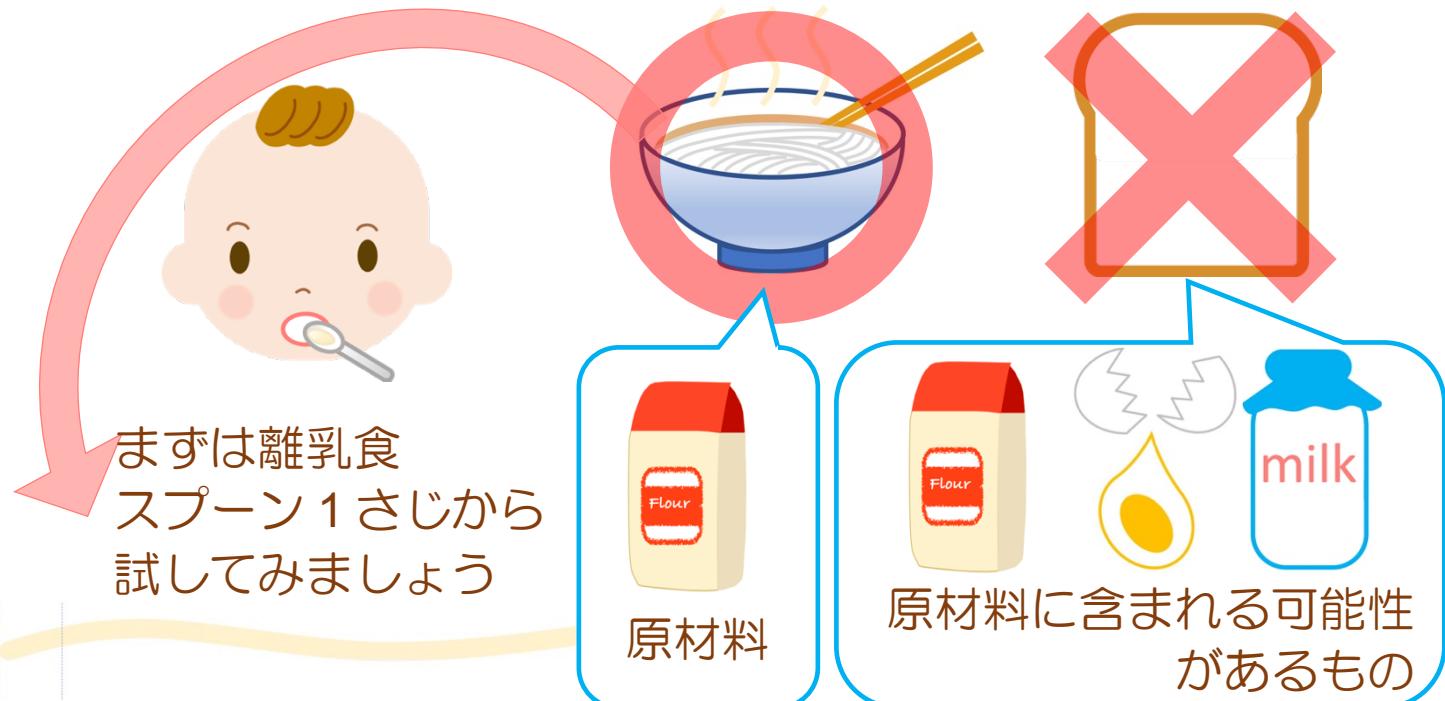
# 小麦の進め方

まずは少量のうどんから始めましょう

小麦はアレルギーの頻度が高い食材です。

まずはうどんを離乳食スプーン 1 さじ程度から始めましょう。

- ・パンには、小麦以外に乳、卵が入っていることがあります。



- ・同じ 1g でも、小麦の量はうどんよりパンの方が多いです。

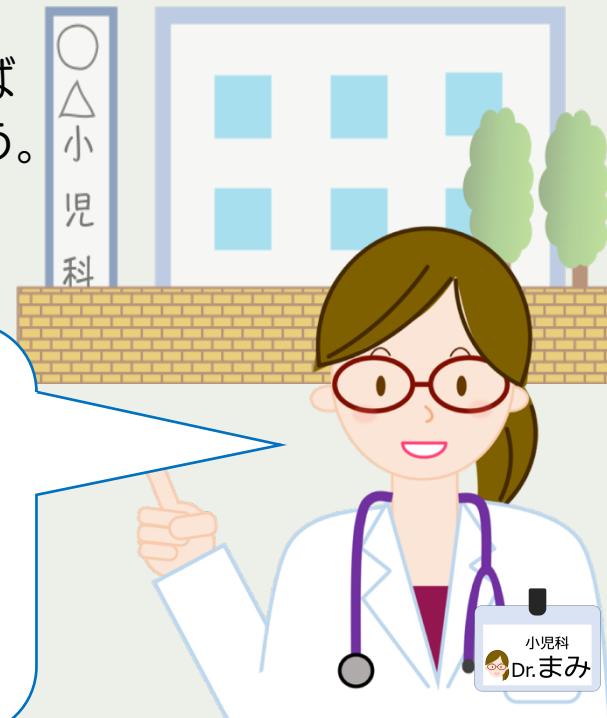


パンを試すのは、

- ・うどんがある程度食べられたこと、
- ・牛乳がある程度飲めること、
- ・(卵が入っているパンの場合) 卵が食べられること

がわかってからの方が安全です。

症状なのかどうか迷うときや、  
離乳食の進め方でわからないことがあれば  
お近くの小児科を受診して相談しましょう。  
保健所のアレルギー相談などが  
利用できる自治体もあります。



### アレルギーポータル

<https://allergyportal.jp/facility/>

アレルギーに詳しい小児科を検索  
できるWebサイトがあります。  
ぜひご活用ください。

## 鉄分について

### 鉄分は成長、発達にとっても大切な栄養素です

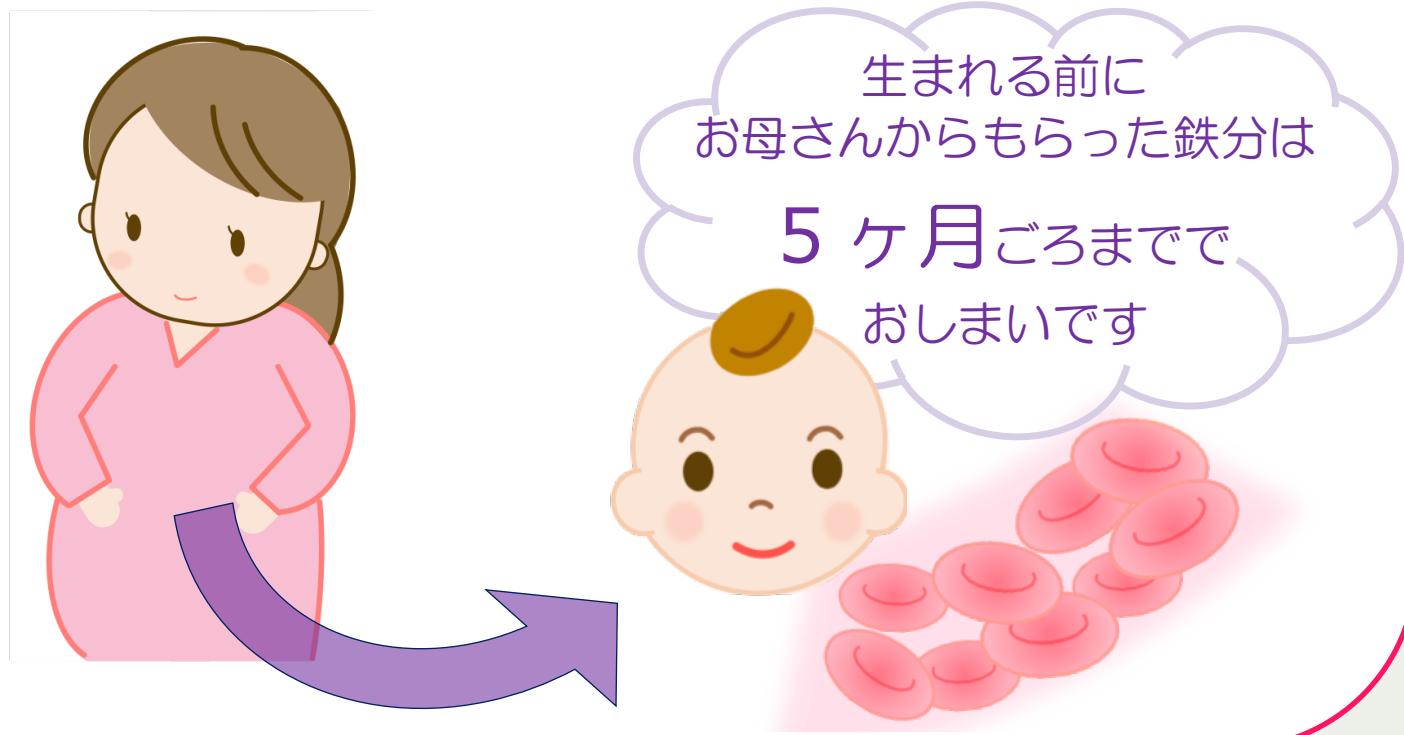
鉄分は、血液を作る材料となる大切な栄養素として  
よく知られていますが、成長・発達にもとても大切な栄養素です。  
子どもは大人と比べて成長のスピードが早いので  
より鉄分が大切ですし、  
乳児期の鉄欠乏は神経・知能の  
発達に影響を及ぼすとも  
言われています<sup>\*)</sup>。



## 5ヶ月からは自分の口から鉄分をとる必要があります。

生後5ヶ月頃までは、胎盤を通してお母さんからもらった鉄分が赤ちゃんの血液を作る造血を助けてくれますが、その後からは鉄分を口からとらなければならぬのです。

離乳食の進みが遅い子はもちろん、早産児や低体重で生まれた赤ちゃんはお母さん由来の鉄分が少ないので、鉄欠乏のリスクです。



## 鉄分の効率の良いとり方を知りましょう。

鉄分の多い食材（赤身肉やレバー、緑黄色野菜や大豆、ひじき等）はもちろんですが、ビタミンCや動物性蛋白質と一緒にとると、より効率よく吸収できます。

吸収率で言えば、赤身肉の方が野菜よりも高いのですが、鉄分を補おうとして、鉄分の吸収率の良い赤身肉だけ食べる事は栄養が偏ってしまいますので、バランスよく食事をとることを心がけてくださいね。ぜひレシピを参考にしてみてください。

# 鉄の吸収率

赤身肉



ほうれん草



ビタミンCや動物性タンパク質と一緒に摂ると  
より吸収が良いです。是非レシピを参考ください



鉄入りの  
乳児用おやつを  
利用するのも良いと  
思います

\*参考文献：乳児期の鉄欠乏について 小児科臨床 72 :193, 2019