



# 乳児期の食物アレルギーについて



乳児期は、消化能力や腸管の免疫が未熟なため、摂取した食物にアレルギー反応が起きやすく、食物アレルギーがあると腸管の透過性が亢進し、新たな食物アレルギーが成立しやすいとされます。しかし、離乳食の進め方を工夫することで新たな食物アレルギーの成立を回避できる可能性があります。

## 離乳食の進め方のポイント



### ① 精白米を主食にした和食を基本とする

米アレルギーの頻度は低く、副食をバランスよく摂りやすいです。玄米はミネラル・繊維が多いので避け、精白米を用います。重湯を1日さじ1杯から始め、お粥が食べられるようになったら野菜を摂るようにします。



### ② 野菜の摂り方

野菜は芋、にんじん、かぶ、ピーマン、白菜、ほうれん草など茹でて柔らかく潰せるものを使います。電子レンジ加熱を避け、たっぷりのお湯で茹でてあくをしっかり抜きましょう。

(あくによるアレルギー反応と紛らわしい反応を避ける為。)

### ③ たんぱく源の摂り方



お粥や野菜のすりつぶしを上手に食べられるようになり、そろそろ2回食を始める時期になったら豆腐より先に魚から始めます。

鮮度が落ちることでヒスタミンが蓄積し、アレルギー様症状が出る場合があります。(※スーパーで売られる魚は一度冷凍されてから解凍されたものが多いので自宅での再冷凍は鮮度劣化につながります。避けましょう。)

### ④ 魚の摂り方



脂身の少ない白身魚から始め、赤身魚、青魚と進めます。青魚も積極的に摂りましょう。魚は基本的にアレルギーとなりにくいことに加え、

炎症を抑えるn-3系不飽和脂肪酸を含み、ビタミンDも豊富です。

### ⑤ 大豆製品の摂り方



食べられる魚の種類が増えてきたら、肉類（ささ身のすりつぶし、良く煮込んだ牛肉等）を始め、これらをよく食べるようになったら豆腐などの大豆製品を開始します。

豆乳は料理で使う程度にとどめ、直接飲むことは避けましょう。

### ⑥ 小麦製品の与え方



うどんやパンなど小麦を主食とするのは3回食が確立し、色々な食材を咀嚼して摂取できるようになってからにします。初めは1口から始め、うどんやパンはそれだけで満たされてしまい栄養面で偏るので1日1食以内にしましょう。

### ⑦ 味付けのコツ



昆布やかつおぶし、干しシイタケ等でダシを取り、薄味を基本にします。調味料（しょう油、味噌、ウスターソース、ケチャップ）は表示を確認した上で卵・牛乳・小麦アレルギー児でも使用可能です。初期は調味料は使用しませんが、和風の味付けの離乳食に飽きた時や食欲が落ちたときに使用します。

### ⑧ 新鮮な食材を用いた手作りが基本です。



ベビーフードはアレルギーの食品表示を見て判断の上で使用可能ですが、味付けが濃い為、味覚の形成の観点から日常的な使用は避けます。大人のメニュー（例：味噌汁、ポトフ、焼き魚、鍋物）を利用し、調味料を入れる前に子供用に取り分ける、取り分け料理を心がけましょう。

### ～取り分け料理のポイント～

- 出汁で煮た段階で取り分ける
- 柔らかさが足りない場合、別の鍋に取りだし汁ださらに煮る。
- 7～8ヶ月以降は魚や肉と一緒に煮込んだものも摂取可能。
- 焼き魚などは味の無い部分をほぐし骨の無いことを確認して与える。