



アレルギーの心配のある食物について

お子さんに初めての食物を与える際、食物アレルギーなどの心配もありますよね。
離乳食開始時に利用しやすい米、野菜類（大根、人参、カボチャ、サツマイモなど）が原因食物となることは少ないです。
乳児期の原因食物は鶏卵、牛乳、小麦が90%を占めます。これらを初めて与える際には注意が必要です。

●食物アレルギーの心配のある食品の進め方

・体調のいい時に

・新鮮な食材を、十分に加熱する

鶏卵は加熱により、アレルギー性は大きく低下します。ただし、調理条件によって低下の度合いが異なるので、注意が必要です。牛乳や小麦は加熱してもアレルギー性が低下しにくいです。

・少量から試してみる

・病院に受診できる時間に

平日の昼間など病院の診療時間内であれば、症状が出た場合に医師の診察を受けやすいです。

・自己判断での除去は行わない

「念のため」「心配だから」という理由だけで除去をしないようにしましょう。食物アレルギーでも、原因食物以外の離乳食の開始や進行を遅らせる必要はないです。原因食物の除去が基本ですが、「必要最低限の除去」がポイントです。除去しなければならないのは、あくまでも「食べるとアレルギー症状がでる」食物だけです。症状が出たか疑わしかったり、血液検査や皮膚試験で陽性だったというだけで、その食物を完全に除去するのは勧められない場合もあります。離乳食は、医師より指示された原因食物を除去しながら、通常通り開始し、進行していきます。子どもに湿疹がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合などは、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はないですが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、主治医の指示に従いましょう。

・開始前にスキンケアを

かゆみを伴う湿疹がある場合は、医師の指導のもとで早期に湿疹の改善を目指し、離乳食を開始します。

●即時型食物アレルギーの症状

体の様々な部位に、以下のような多彩な症状がみられます。
これらの中でも特に注意すべき症状は★印のついたものです。
これらの症状がみられた場合、迅速な対応（救急車要請・搬送など）が必要になることもあります。

1.皮膚の症状

かゆみ、じんま疹、赤み

2.目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ

3.口・のどの症状

口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ

4.鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり

5.呼吸器の症状★

声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめ付けられる感じ
咳、息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする、低酸素血症

6.消化器の症状★

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢

7.循環器の症状★

脈が速い、脈が触れにくい・脈が不規則、手足が冷たい
唇や爪が青白い、血圧低下

8.神経の症状★

元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす

●受診の際に役立つ問診項目

①何を食べたか？

同時に食べたものもすべて疑います。
調理方法（加熱など）にも注意が必要です。

②どれだけ食べたか？

アレルギー症状の程度は食べた量に比例します。

③食べてから発症までの時間は？

即時型食物アレルギーでは、多くは数分から2時間以内に発症します。
一方、非即時型食物アレルギーでは2時間以降、時には1～2日を要します。

④症状の持続時間は？

即時型食物アレルギーでは、症状が出現して30～60分でピークに達し、重症でなければ半日で消失します。
一方、非即時型アレルギーでは一定しません。

⑤症状の特徴は？

即時型アレルギーでは症状が突然出現することが特徴です。食べた直後の口のまわりの発赤、左右非対称の皮膚症状や結膜症状は食物による接触じんま疹が疑われます。
非即時型アレルギーの多くは、長引く湿疹、下痢、血便などに関連します。

⑥症状の再現性があるか？

同じような食物を食べた時に同じような症状を経験すること（再現性）は、原因アレルゲンを決定する上で重要な情報となります。

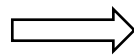
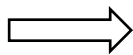
●卵の与え方

おかゆや野菜に慣れ、6 ヶ月になったら、豆腐・白身魚・卵黄などを与えていきます。

卵を始める際は、**固ゆでの卵黄**を極少量（耳かき 1 杯程度）から始め、徐々に量を増やしていきます。

卵白を始める際にも、卵黄同様、しっかり加熱したものを極少量から始め、徐々に量を増やしていきます。

ゆで卵(固ゆで)の作り方



①卵を常温に戻しておきます。
（後で殻がむきやすくなります）
卵がかぶる位まで水を入れます。

②はじめは強火で加熱する。
沸騰したら中火にし、
沸騰後から 20 分間加熱する。

③水に取って冷やし、殻をむく。

④完成★最初は耳かき 1 杯程度
の量から与えます。

卵料理を作る際の注意点

ゆで卵以外の調理法（いり卵、薄焼き卵、茶碗蒸し、フレンチトースト、など）は卵が十分に中まで加熱されず、思いがけず加熱が不十分なまま摂取してしまう場合があります。

加熱のムラを防ぐためには、卵を均等に攪拌して、しっかりほぐしてから、加熱することがポイントです。

●コラム

ハチミツを与えるのは 1 歳を過ぎてから

- 1.1 歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって
乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- 2.ハチミツは 1 歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- 3.ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では
死にません。

1 歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

「食物アレルギーが心配だから遅らせよう」は食物アレルギー発症予防に効果がない？！

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後 5～6 か月頃から離乳を始めることが勧められています。また、鶏卵アレルギーの発症を予防するために、離乳食での鶏卵摂取を遅らせるのではなく、むしろ早期に微量摂取を開始することを推奨しています。

生後 6 か月未満で「痒みのある湿疹」（＝アトピー性皮膚炎）がある乳児は、湿疹を放置せずにかかりつけの小児科医を受診し、湿疹がない状態にした上で、医師の指導の下に生後 6 か月頃より微量の加熱鶏卵を食べ始めます。湿疹がよくならない場合、鶏卵を食べた時に症状を感じる場合、鶏卵アレルギーになっていないか診断を受ける必要があります。

《参考資料》

- ・授乳・離乳の支援ガイド 2019 年 3 月
- ・食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2017
- ・食物アレルギーの診療の手引き 2017
- ・「鶏卵アレルギー発症予防に関する提言」
- ・独立行政法人環境再生保全機構「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック 2014」
<https://www.mhlw.go.jp/content/P36-37.pdf>



