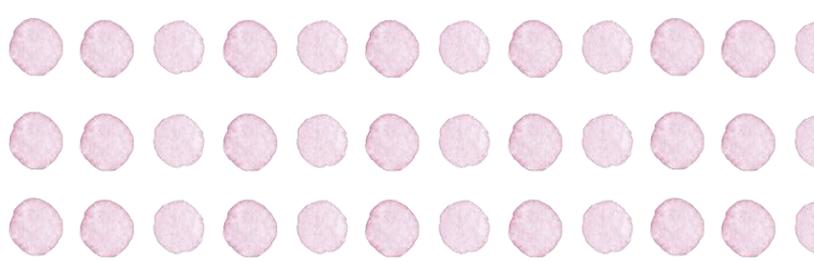


食物アレルギーを 予防しよう！



あんしん離乳食BOOK
13ページ



アレルギーとは

- ・アレルギーと認定された異物が体内に侵入すると、過剰に免疫反応を起こしてしまいます。
- ・特定の食物をとったあと、アレルギー反応により皮膚や呼吸器、消化器に炎症が起こるものを**食物アレルギー**といいます。



おすすめの基本

- ・初めての食材は1日1種類。離乳食用スプーンで1さじから。
- ・体調が変化したときのため、病院受診ができる平日の午前中に与えましょう。
- ・アレルギーが心配なときは、早めから専門医に相談し、与える時期が遅れないようにしましょう。

おすすめカレンダー

| 食品/時期 | 5か月 | | 6か月 | | 7か月 | | 8か月 | | 9か月 | | 10か月 | | 11か月 | | 1歳～ |
|--------|-----|----|----------|----|-----------------|----|-----|----|-----|----|------|----|------|----|---------|
| | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | 前半 | 後半 | |
| 小麦 | OK | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏卵 | | | 卵黄のみ(加熱) | | 全卵(加熱) | | | | | | | | | | ※生卵3歳～ |
| 牛乳・乳製品 | | | ヨーグルト | | 牛乳(加熱&少量ずつ)、チーズ | | | | | | | | | | 牛乳(非加熱) |
| えび | | | | | | | | | | | | | | | 少量ずつ |
| かに | | | | | | | | | | | | | | | 少量ずつ |
| そば | | | | | | | | | | | | | | | 少量ずつ |
| ピーナッツ | | | | | | | | | | | | | | | ※3歳～ |
| くるみ | | | | | | | | | | | | | | | ※3歳～ |

【その他】

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----|--|----|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|----|
| 大豆製品 | OK | | | | | | | | | | | | | | |
| たら | | | OK | | | | | | | | | | | | |
| 鯖 | | | | | | | | | | | OK | | | | |
| キウイフルーツ | | | | | | | | | | | OK | | | | |
| オイスターソース(牡蠣) | | | | | | | | | | | | | | | OK |
| ゼラチン | | | | | | | | | | | | | | | OK |

予防のカギは“スキンケア”です！

肌が荒れるとバリア機能が低下し、アレルギーが肌から侵入することで異物と認定されてしまいます。

- ①保湿
- ②汗をかいたときのこまめな着替え
- ③食後の口周り洗浄



などのケアをしましょう。

アレルギー症状が出たら



- ・必ずアレルギー専門医に相談しましょう。
- ・自己判断で食材の除去を行うと、赤ちゃんに必要な栄養が不足してしまふことがあります。
⇒医師の指示に基づき“必要最小限の除去”をしましょう。
- ★乳児期の鶏卵、小麦、牛乳・乳製品アレルギーは、医師のもとで行う食物負荷試験により改善する場合があります。