

正しい知識を持って、適切に対応しましょう



食物アレルギーが心配だけどどうすればいいの？

食物アレルギーを心配して、離乳食の開始や進行を遅らせる必要はありません。また、食物アレルギーの治療は必要最低限の除去が原則です。医師の判断のもと、症状が出ない量までは食べることができます。

リスクを減らすポイント

- 1 スキンケアで肌のバリア機能をキープする。
- 2 離乳食をきちんと進めてバランスの良い食事をとる。
- 3 規則正しい生活で体調を整える。

初めて与える食べ物は、

- 十分に加熱する。
- 小さじ1杯分から始める。
- 症状が出た場合に医療機関にすぐに受診できるよう、平日の午前中に与える。
- 子どもの体調が良いときに与える。

卵のあげ方

- ① 卵を冷蔵庫から出して数分置き、常温に戻す。
- ② 鍋に水と卵を入れ、強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にして20分以上加熱する。
- ④ 冷水にとって冷まし、殻をむき半分に切って中まで火が通っているかを確認する。
- ⑤ 卵黄の中心部分を取り出してすりつぶした後、少量のおかゆや野菜ペーストに混ぜて与える。

卵黄を食べることができたら全卵を少量ずつ試みましょう

⚠️ 冷凍時の注意点

- よく冷ましてから冷凍する
- 一度解凍したものは再度凍らせない
- 冷凍したものは1週間から10日以内に使い切る
- 解凍するときは、十分に火を通す。

