離乳食と食物アレルギー（卵・乳・小麦の始め方）

以前は「アレルギーが心配な食品は遅らせて始める」と言われていましたが、現在は**遅らせてもアレルギーの予防にはならない**ことがわかっています。**適切な時期に、少量から始めて、食べ続ける**ことが大切です。また、**赤ちゃんの湿疹をしっかり治すこと**も、食物アレルギーの予防につながります。

新しい食品を始めるときの基本

- **体調のよい日**の、**平日の午前中**（何かあったときに受診できる時間）に食べさせましょう。
- 新しい食品は**1日1種類**まで。**しっかり加熱**して、**ごく少量（小さじ1/2程度）**から始めます。
- 食べたあと**2時間ほど**は、様子をよく見てあげてください。
- 問題がなければ、**同じ量を2〜3回**続けてから少しずつ増やし、**食べられたら続けて食べましょう**（間があくと、かえってアレルギーが出やすくなることがあります）。

食品ごとの始め方の目安

卵

生後5〜6か月ごろから、**固ゆで卵の卵黄**を耳かき1さじ程度から始めます。卵黄に慣れたら、**固ゆでの全卵（白身も）**を少量から。目安は**7〜8か月で卵黄1個〜全卵1/3個、9〜11か月で全卵1/2個**です。

乳製品

ヨーグルトや、料理に少量の牛乳を使うことから始めます。**牛乳をそのまま飲ませるのは1歳から**です。

小麦

よく煮たうどんを少量から。パンは卵や乳製品を含むものがあるので、**原材料表示**を確かめましょう。

そのほか

大豆・魚・ごまなども少量から。**ピーナッツやくるみ**などのナッツ類は、ペーストや粉を料理にごく少量から使います。**粒のままのナッツや豆は、窒息の危険があるので5歳以下には与えないでください。**

コラム：ピーナッツを早く食べると、アレルギーが減った

LEAP研究（イギリス）では、**湿疹が重い・卵アレルギーがある**赤ちゃん約600人を、**生後4〜11か月からピーナッツ食品を週3回ほど食べ続ける**グループと、**5歳まで避ける**グループに分けて調べました。5歳のときのピーナッツアレルギーは、**避けたグループ約17%に対し、食べたグループ約3%**と、**およそ8割少なく**なりました。効果は**思春期まで続き**、この研究から考え方は「遅らせる」から**「早めに始めて、食べ続ける」**へと変わりました。

うらに続きます →

湿疹を治すことも、予防のひとつです

湿疹のある**荒れた皮膚**から、食べ物の成分が入りこむと、**食物アレルギーになりやすい**ことがわかっています。**毎日の保湿**と、必要に応じた**ぬり薬**で、湿疹を早めに治しておきましょう。湿疹がなかなか治らないときは、離乳食を始める前にご相談ください。

食べたあとにこんな症状が出たら

- **じんましん**（赤くもり上がった発疹）が広がる、**顔やまぶたが腫れる**
- **せき・ゼーゼー**、声がかすれる、**何度も吐く**
- → 食べるのを中止し、**すぐに受診**してください。食べたもの・量・時間をメモしておきましょう。

息が苦しそう、ぐったりして顔色が悪い、くちびるが紫色のときは、**救急車（119）**を呼んでください。

口のまわりが少し赤くなるだけで、すぐに消えて元気なら、食べ物が触れた刺激のことも多いです。拭き取って様子を見て、心配なときはご相談ください。

重いアレルギー反応（アナフィラキシー）とエピペン®については、当院ホームページ「食物アレルギーとエピペン」をご覧ください。

離乳食の前のアレルギー検査について

症状のない赤ちゃんに、離乳食を始める前の「念のため」のアレルギー検査はおすすめしていません。血液検査で陽性と出ても、**実際には問題なく食べられる**ことが多く、検査の結果だけで食品を除去すると、かえって**食べ始めが遅れ、アレルギーになりやすくなる**ことがあるためです。検査が必要かどうかは、湿疹の程度やこれまでの症状をみて判断します。

くわしくは、当院ホームページ「離乳食の前に、アレルギーの血液検査は必要？」をご覧ください（下のQRコードから）。

こんなときは始める前にご相談を

- **湿疹が強い**、ぬり薬を使ってもなかなか治らない
- すでに**何かの食品で症状が出た**ことがある
- きょうだいに**食物アレルギー**がある

当院でできること

必要に応じて、**血液検査（特異的IgE）**を行います。検査の数値だけで「食べられない」とは決まらないため、**自己判断で除去しない**でください。実際に食べて確かめる**食物経口負荷試験**が必要なときは、**専門医療機関をご紹介**します。

かつらがわキッズクリニック

075-874-4381

夜間・休日の相談は　こども医療電話相談 #8000

〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内

監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年10月作成）／参考：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）」、日本小児アレルギー学会「鶏卵アレルギー発症予防に関する提言」「食物アレルギー診療ガイドライン2021」、Du Toit G, et al. N Engl J Med 2015（LEAP研究）

ホームページ