

「食物アレルギーに配慮した 離乳食の進め方 -レシピ集-」

環境再生保全機構

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_30020.html

毎日の離乳食づくりの中でさっと手に取ってご覧いただけるように動画に収録されている内容のまとめと、月齢に応じた離乳食レシピを掲載しているサイトです。

「離乳食の進め方のポイント」や「食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント」も掲載されていますので、ご活用いただけたらと思います。

「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方(動画配信)」

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote01/index.html>



食物アレルギーに
配慮した
離乳食の進め方
-レシピ集-



食物アレルギーに
配慮した
離乳食の進め方
-レシピ集-

独立行政法人
ERCA 環境再生保全機構

はじめに

本パンフレットは、YouTube動画「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方」の副教材として「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」P70～P82を抜粋し、製本致しました。

このパンフレットは毎日の離乳食作りのなかでさっと手に取ってご覧いただけるように動画本編「②離乳食の基本のすすめ方」に収録されている内容のまとめと月齢に応じた離乳食レシピを掲載しております。

また動画本編では、

①食物アレルギーの診断・治療(29分)

・子どもと食物アレルギー	0:57
・食物経口負荷試験	24:52
・食物アレルギーの食事のポイント	27:29



②離乳食の基本の進め方(25分)

・初期(ごっくん期)5～6か月ごろ	11:08
・中期(もぐもぐ期)7～8か月ごろ	13:51
・後期(かみかみ期)9～11か月ごろ	16:33
・完了期(ばくばく期)12～18か月ごろ	18:49
・大人からの取り分け	20:37



③食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント(23分)

・主要な食物の進め方(例)	8:34
・除去する食物ごとの特徴 鶏卵アレルギー	10:54
・除去する食物ごとの特徴 牛乳アレルギー	11:36
・除去する食物ごとの特徴 小麦アレルギー	14:38
・除去する食物ごとの特徴 大豆アレルギー	15:27
・加工食品の原材料表示の見方	16:22



について昭和大学医学部小児科学講座 管理栄養士 小児アレルギーエドゥケーターの長谷川 実穂先生に解説いただいておりますので、ぜひご覧ください。

「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方(動画配信)」

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote01/index.html>



少しでもみなさまのご不安や疑問の解消に役立ちましたら大変幸いです。

独立行政法人環境再生保全機構

Contents

P02 食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

P06 レシピ「5～6カ月頃」

- 基本の10倍がゆ
- さつまいものペースト
- にんじんがゆのセット
- 白身魚のおかゆのセット

P08 レシピ「7～8カ月頃」

- マッシュポテトとトマトスープのセット
- たくたくフォーと野菜のだし煮のセット
- 基本のパンがゆ(鮭、キャベツ入り)セット

P10 レシピ「9～11カ月頃」

- トマトレバーペーストのセット
- 野菜スティックと煮魚ほぐしのセット
- ひき肉のうどんのセット

P12 レシピ「12～18カ月頃」

- 豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット
- ひと豆腐ハンバーグのセット
- かじきとポテトのスティック揚げのセット

P16 インフォメーション



食物アレルギーに配慮した 離乳食のポイント

食物アレルギーと診断された乳児は、離乳食の食材選びにおいて配慮が必要ですが、そのほかは食物アレルギーのない乳児と同様に、厚生労働省から出された「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年3月策定)^{※1}をもとに、できるだけ多くの種類の食品を摂取することを目標に離乳食を進めていきます。

以下に示す「進めるうえで知っておきたいポイント」と「進め方のポイント」と併せて、食物アレルギーに配慮した離乳食の基本ポイントを押さえてください。

※ <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>

進めるうえで 知っておきたい ポイント

離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません

● 離乳食はもともと1品ずつ開始していくのが原則なので、アレルギーと診断された食物以外を用いて離乳食を進めていきます。

▶ 右ページ図1からもわかるように食品の選択肢はたくさんあります。原因食物を除去するというよりも「離乳食の進め方の工夫」で対応できます。

できるだけ多くの種類の食品を摂取しましょう

● 原因食物以外は、できるだけ多くの種類の食品を摂取します。1歳ごろまでに、副食に魚や肉、豆腐をはじめとするいろいろな食材を摂取できていることを目指します。

食物アレルギーと紛らわしい反応に注意しましょう

● 最初に与えたもので口の周りに発赤や湿疹が出るがありますが、食物アレルギーとは限りません。

▶ おもゆで症状が出たときには、野菜スープから始めてしばらくたってから、おもゆやおかゆを再開すると症状が出なくなるのがほとんどです。

● 紛らわしい反応を防ぐために注意すべきこと

- ▶ 野菜は基本どおりのあくとりをする。
- ▶ 魚は家庭での冷凍を避ける。(▶ P.94)



図1 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始			離乳の完了
		生後5、6か月頃	生後7、8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
食べ方の目安	子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。	● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。	● 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。	● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。	● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムをととのえる。
	母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	● 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	● いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	● 家族と一緒に楽しい食卓体験を。	● 自分で食べる楽しさを、手づかみ食べから始める。
かたさの目安	かたさの目安となる食品	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト)	舌と舌あごでつぶせるかたさ(豆腐)	歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナ)	歯ぐきでかめるかたさ(肉団子)
	かぼちゃを例とした調理と形態	ゆでてなめらかにすりつぶす	ゆでて3～5mm角程度に切り、細くつぶす	ゆでて5～8mm角程度に切る	ゆでて1cm角程度に(または手づかみ食べができるほど大きく)切る
1回あたりの摂取目安	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・刺身※2などを試してみる。	10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
III 大豆製品 (g)		30～40	45	50～55	
または卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
または乳製品 (g)		50～70	80	100	

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて、食事の量を調整する。

成長の目安

成長曲線のグラフに、体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。

※ 上表は「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)を基に、具体例などを加筆して作成
 ※2 「授乳・離乳の支援ガイド」の2019年の改定により卵黄の開始時期が7、8か月から5、6か月に変更されました。

授乳中の母親の食事

● 母乳中に分泌される食物抗原はごく微量です。その濃度は数十ng/mlであり、日に1,000ml摂取しても、数十μgに過ぎません。

- ▶ 母乳が「即時型反応」を起こす場合
 発赤やかゆみといった軽度の症状が主体で、重くてもせいぜいじんま疹までです。そのため、母親の厳密な食品除去は通常行いません。
- ▶ 母乳が「乳児期発症の食物アレルギーの関与するアトピー性皮膚炎」を起こす場合
 多くは離乳食開始以前に、母乳中に含まれる食物抗原(多くの場合は卵)により発症します。母親の食事からのアレルギー除去が必要であるかは、経母乳負荷試験により確認します。必ず専門医にご相談ください。
 陽性と診断されたときには母親の食事内容からその食物を除去する必要があります。しかし、母乳中の食物抗原量は微量のため、乳児は比較的早期に耐えられるようになります。数か月ごとに医師の指導を受けることが大切です。

- 卵(鶏卵) 加工食品中の卵も含まれた除去が必要な場合が大半です。
- 牛乳 ほとんどの場合、1日総量200mlくらいであれば分割して摂取可能です。牛乳摂取によるメリットのほうが除去のメリットを上回ります。
- 小麦 大半は、主食として摂取することをやめる程度で十分です。