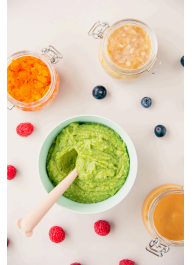


みんなのわ



はじめての離乳食と食物アレルギーのこと

赤ちゃんとの生活が少しずつ慣れてくる4か月頃になると、そろそろ離乳食が気になってきます。保護者の方がいろいろ検索して調べていると、食物アレルギーの話を目にして、不安になってしまうことがあるかもしれません。この時期に多く寄せられる質問をいくつか紹介します。



(*はじめての食材はひとさじから始めます。医師から指示がある場合は、その指示に従ってください。)

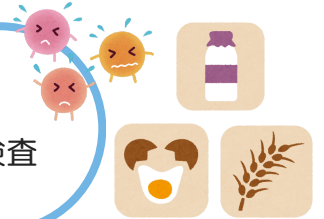


Q：妊娠中や授乳中に食べない方がいい食品などがありますか？

A：特定の食べ物を制限することで、食物アレルギーを予防できるということはありません。この時期はお母さん自身の栄養状態を整えるために、バランスよく食べることがすすめられています。

Q：離乳食を始める前に「食物アレルギーの検査」で調べておくのがいい？

A：食物アレルギーは事前の検査だけで正確な判断をすることが難しい為、検査はすすめられていません。



Q：食物アレルギー症状を起こしやすい食品は、早く？遅らせて？どちらに食べさせた方がいい？

A：以前は「遅らせた方がよい」とされていましたが、その後の多くの研究結果から今は食べる時期を遅らせることはすすめられていません。



乳児期の食物アレルギー症状を起こしやすい食品は卵・乳・小麦が中心ですが、1歳をすぎた頃からは、ナッツ類(クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツなど)と魚の卵(イクラ・タラコなど)が急に増えています。特にナッツ類ではクルミそしてカシューナッツとアーモンド、魚の卵ではイクラが多くなっています。

ナッツ類はパンやお菓子そして市販の食品などにも粉末やペーストなど見えない形で含まれていることもあるので注意が必要です。極少量(米一粒)から様子を見ながら食べ進めるようにしてください。



アレルギー相談

子育て支援館では毎週水曜日、食物アレルギーを中心に「アレルギー相談」を行っています。なかなか答えの見つからない不安・病院へ行くタイミング・離乳食やアレルギー症状の起こしやすい食品の具体的な進め方・外食やテイクアウト利用のこと・家族やお友達との関わり方など、お一人お一人の生活に合わせて、無理のない方法を一緒に考えていきます。どうぞお気軽にご利用ください。

毎週水曜日 10:00~11:30 (変更になる場合があります)