

# ベビーダノン

## 離乳食アレルギーマニュアル

### 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、食べ物が原因で起こるアレルギー反応です。原因となる食べ物（アレルゲン）を異物とみなして排除しようとするメカニズムによって、皮膚の発疹、下痢、嘔吐、血圧低下、呼吸困難、意識障害などの症状が起こります。



### 食物アレルギーのタイプ

#### 即時型反応

食後2時間以内に、皮膚の発赤、かゆみ、じんましんなどが起こります。緊急に治療を必要とする意識障害や血圧低下などの全身性症状があらわれるアナフィラキシーショックも即時型反応です。アナフィラキシーショックが起きた際は、すぐに病院へ行きましょう。

#### 非即時型反応

食後6～8時間後に起こる遅発型と、1～2日後に起こる遅延型反応があり、症状にはアトピー性皮膚炎などがあります。何らかのアレルギー反応が出たからといっても、原因の食べ物を勝手に特定したり除去したりせず、必ず医師の診断を受けましょう。



### 初めて食べる食品をあげるときに気をつけるポイント

#### 初めて食べる食品は午前中に

初めて食べる食品は、万一アレルギー反応が起こった場合を考え、かかりつけの病院に行きやすい曜日と時間帯を選んで。一般的には平日の午前中にあげるのがよいとされます。

#### ひと口ずつゆっくりと

少量なら食べられる食品も、たくさん食べるとアレルギー反応を起こす場合があります。初めて食べる食品は1日ひと口からスタートしましょう。様子を見ながら量を増やします。

## アレルゲンとなる食べ物

### 初アレルギー表示対象品目

表示	用語	名称
義務づけ	特定原材料（8品目）	卵、乳および乳製品、小麦、えび、かに、落花生、そば
推奨	特定原材料に準ずるもの（20品目）	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま

## 離乳食の進め方

### ママの判断で除去食を実施しない

専門知識がないとアレルゲンを把握できなかつたり、除去食品を増やしすぎて栄養バランスが崩れて発育や発達に悪影響が生じる場合が。除去食は医師の指示で実施しましょう。

### 心配だからと食品を限定しない

アレルギーが心配だからと、食べさせる食品を限定するのはおすすめできません。診断と治療は医師に委ねるのが大切です。不安であれば毎日食事日記をつけておきましょう。





## 赤ちゃんに離乳食を与える時期に注意する食べ物

※ 食物アレルギーを起こしやすい食品を試す場合は、医師に相談しましょう

### はちみつ

はちみつの中に芽胞として存在するボツリヌス菌を摂取した場合、赤ちゃんの腸管内で発芽し増殖すると、そこで産生された毒素によって発症する乳児ボツリヌス症になる可能性があります。抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんには避けましょう。

### やまいも

アクが強いので、よく加熱をしてから。離乳食完了期の1歳すぎにあげましょう。

### エビ・カニ

食べてからすぐ、急激に「即時型」のアレルギー反応を起こす場合があるので、離乳食完了期の1歳半ごろになってから。よく加熱をした後、ごく少量から試してみましょう。

### ハム・ソーセージ

添加物の少ないものを選び、離乳食完了期の1歳半以降から与えましょう。

### 卵

固ゆでの卵黄は離乳食中期の7ヶ月頃から、卵白も離乳食中期の8ヶ月頃から食べられます。しっかり加熱して食べましょう。アレルギーが心配な人は、注意して試しましょう。

### マヨネーズ

生卵が原料のマヨネーズは、アレルギーに注意が必要です。全卵が食べられる離乳食後期9ヶ月以降に、少量から試してみましょう。

### そば

アレルギーを起こしやすい食品のため、2歳ごろまでは様子をみましょう。

