

離乳食のすすめ方

「上の子どもが卵のアレルギーで、次の子は検査をしてから離乳食を始めた方がいいですか？」このような質問を受けることがよくあります。乳児期の食物アレルギーの頻度は5～10%、10～20人に1人ぐらい。この頃メディアで取り上げられる機会も多くご不安になれることも多いかと思います。今回は食物アレルギーも踏まえた離乳食の進め方をご説明します。

離乳食を始める時期は4～6ヶ月頃です。アレルギーの家族歴があっても、これより遅らせる理由も早める理由もありません。最近の報告ではピーナッツや卵など、アレルギーの原因になりやすい食材は早期に開始することにより後々のアレルギーを予防できたと報告されています。全く症状のでていない段階で除去を続けるのは逆効果です。

でも、もし症状が出たら？上の子の時は全身真っ赤になって大変で・・・などのご不安もあるかと思います。初めての食材の時には以下の点に注意しましょう。

- ① まずはお米から、次にジャガイモなどイモ類、かぼちゃなどの野菜類、そして豆腐や白身魚などのタンパク質も始めましょう。
- ② 卵はアレルギー反応が出やすい食べ物です。まずは卵黄から、慣れてきたら全卵へ移行しましょう。
- ③ 症状が出たときに原因がわかりやすいように、初めて口にする食材は1回の食事では1種類にしましょう。
- ④ 最初是一口量、変わった様子がなければ少量ずつ増やしてみましょう。
- ⑤ 症状の多くは食後1～2時間で反応が出ます。初めての食材を試すときは、病院が開いている日の午前中にしましょう。

みんなが食べる離乳食、過度に不安になる必要はありません。いつもの状況をよく知っているかかりつけの先生とも相談されて進めていきましょう。