

卵を開始してみましよう♪

その前に



卵の摂取は、「絶対」ではありません。



タンパク源は、色々な食品に含まれています。

今、多大なリスクを背負ってトライしなくたって大丈夫♪

長い長い人生です。成長や体調に合わせて、ゆっくり勧めていきましょう！

十分に体内機能が整った、万全の態勢で挑戦すると、楽勝です★

開始時期、進め方など、不安な時は、いつでも相談しに来てください♪



●「離乳食の目的」について再確認！

離乳食は、食品に慣れるということが目的です。

まだ、『食べた量』は気にしなくても、大丈夫。

赤ちゃんの内臓は発達真最中！大人のように消化吸収できません。

食べる量は、ほんの「ひとさじ」でも構わないんです。

それよりも、同じ食材、食感に偏ることなく、まんべんなく食べて下さい！

世の中に存在する、あらゆる 味、食感、色、匂いを、教えてあげましょう☆

今、色々な食材に触れておくことで、将来の偏食防止につながります。

まずは、「食事は楽しいもの」とインプットすること！

量やバランスは、ミルクを卒業し、

3度の食事が、しっかり食べられるようになってから、考えていきましょう。



うんちを見て下さい。
食べた物が、そのまま
出てきているでしょう？

一度上げた時に「嫌がったから」と、敬遠しないで！赤ちゃんは、とっても気分屋さんです。
少し、日を開けて再トライ★嫌がったのが、嘘みたいに食べてくれますよ！

●アレルギーについて

早すぎるアレルギーの摂取は、

未発達の身体に負担をかけ、アレルギーを誘発します。

体内には、今までに経験したことない異物が入っているのです！

最初に食べる食材は、敵！危険物！なのだと、認識してください！

0~1歳時の
卵アレルギー発症頻度は
62%



主なアレルギー反応

苦しがる、手・足が紫色になる、嘔吐、
けいれん、ヒューヒュー音、じんましん、赤み、痒み、腫れ、むくみ
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の周りの腫れ、流涙、咳、
不機嫌、イライラ、興奮（行動異常）、下痢（腹痛）、血尿、膀胱炎

「いつもと違う」と思ったら、スグに病院に電話して!!

～摂取時のポイントと注意点～

●最初に与える時は、平日の午前中に

これは、卵だけでなく、離乳食全般に言えるポイントです。万が一に備え、アレルギーの発症が、病院の診療時間内になるように逆算して考えてのことです。

病院の
休診日も
確認して！



アレルギー反応は、

食べた直後に、
「何の反応もなかった」
なんて油断は禁物！

摂取後 30 分～数時間で発生する「即時型」と
24 時間～48 時間後に、突然発生する「遅延型」の
反応があります。

摂取したら最低 3 日間は、しっかり様子を見ててください。

●完全に火を通しましょう

摂取前には、必ず、完全に、しっかりと 火を通してください。

十分な加熱は、アレルギーを不活性化させ、アレルギー発症の予防につながります。

※ただし、卵白に含まれる「オボムコイド」というアレルギーは、耐熱性があり固ゆで卵にしても、その活性が残存するため、摂取には注意が必要です。



また、卵には、細菌性腸炎の原因となるカンピロバクターや、サルモネラ菌が混入している場合もあるので、火を通すことで、食中毒の予防にもなります。



※生卵は、細菌や消化等において、幼い身体に過大な負担を与えます。
卵に限らず、『生』のものは、3 歳になるまでは、控えましょう。



●体調にも気を付けて

疲労やストレス、体調不良などは、免疫力を低下させ、アレルギーを発症させやすくなります。

他にも、激しい運動の後や、夕方～夜にかけても、免疫力は低下しています。

★しっかり寝られた、元気モリモリ 絶好調♪ の日にトライしましょう。

鼻や咳は出ていませんか？
ご機嫌ナナメではありませんか？
睡眠は十分取れていますか？

●続けて卵ばかり与えない

卵を食べられるようになったからと言って、毎日続けるのは良くありません。偏った離乳食は、栄養の過不足や、アレルギー発症の原因です。

1 回食べたら、2～3 日あけるというサイクルで、
色々な食品を食べることを心がけましょう。



●市販のベビーフードや、おやつにも気を付けて

要注意!!!
マヨネーズは、
生卵を使用しています！

全卵を食べられるようになるまでは、

食品の原料に卵が入っていないかどうか、必ず確認しましょう。

一見、卵を使っていないように見える製品でも、
卵成分を含んでいることが多々あります。





それでは、卵を食べてみましょう

ステップ1. 卵黄のみ与える

○1日に与える量：最初のサイズは、ゴマ1粒！

アレルギー反応が出なければ、2~3日おきに、少しずつ増やしていきましょう。
「食べられたから」と一気に増量すると、身体に負担をかけてしまいます。
1~2カ月かけ、ゆっくり増やしていきましょう。

★卵黄に慣れてきても、与える量は、最大で1日1個まで！！

○調理方法：15分以上茹でた「固ゆで卵」

茹であがったら、時間をおかず、卵を冷水で冷やし、
黄味部分だけを取り出しましょう。

ポイント

- ★しっかり加熱した、卵を使いましょう！
- ★加熱後、スグに 白身と黄身を分けましょう！
- ★出来るだけ、黄味の中央部分を利用しましょう！
- ★当然ですが…新鮮な卵を使ってくださいね！



※卵のアレルゲンのほとんどは、「白身」に存在します。

しかし、「黄味だから」なんて、**油断は禁物！**

卵白抗原は水に溶け出しやすい性質を持っています。

調理の仕方で、「黄味」にまで、アレルゲンが移ってしまう場合があります！

表 1. 12 分間加熱した固ゆで卵における卵白抗原の卵黄への移行

ゆで卵から卵黄を 取り出すまでの時間	卵黄 1g あたりのアレルゲンの量	
	卵白アルブミン	オボムコイド
直後	0.4 μ g	11 μ g
1 時間後	1.3 μ g	380 μ g
3 時間後	1.5 μ g	16000 μ g
24 時間後	1.9 μ g	28000 μ g

ステップ2. 卵白を与える

○開始目安：卵黄に慣れ、

しっかり食べられるようになってから、1～2か月後

○調理方法：十分に火が通る調理方法で

(調理例：加熱 20分以上の固ゆで卵)

★アレルギーの残存率は、加熱時間、加熱温度に比例します。

十分加熱をし、少しでも発症リスクを下げましょう！（※表1）

○1日に与える量：最初は、極々極々少量です！

デビュー初日は、
コシでおしまい。

まずは、「白身にチョンっと触れたスプーン」を
舐めてみましょう。

アレルギー反応が出なければ、2～3日おきに少しずつ増やしていきます。

2ペロリ、3ペロリ、ゴマ1粒の1/4量、1/3、1/2・・・

2歳頃までに全卵2/3個の摂取を目安に、進めていきましょう。

☆卵黄と卵白とでは、危険度が全然違います！

(※卵のアレルギーのほとんどが、卵白に多く含まれています)

全卵を与えた3日間は、

いつアレルギー症状が現れてもおかしくありません！

より一層
慎重に★

皮膚のかゆみや湿疹、下痢、嘔吐 他、

少しでも「いつもと違う」と感じたら、無理に動かさず

すぐにかかりつけの病院に電話してください。

お子様の違いに気づいてあげられるのは、お母さんです！

しっかり様子を見てあげて下さい。

「全卵が食べられるようになった」と、卵ばかり与えないでくださいね☆

卵は、1日1/2個まで。ほかのタンパク源もしっかり取り入れ、

まんべんなく食べましょう！

最低でも、3歳になるまでは生卵や半熟卵は、与えないようにしましょう！

卵白摂取時の注意点

一般的に、アレルギーは十分な加熱により、機能を失います。

しかし、卵白には、「オボムコイド」という

加熱によっても、消失しないアレルギーが存在しています。

- 加熱時の温度、時間、形状によっても、残存率は異なります。
- 加熱温度が高く、時間が長ほど、アレルギーは消失しやすくなります。

このことは、卵白に限らず、全ての食品に当てはまります。

食品（特にはじめて食べる場合）は、十分加熱して与えましょう。

アレルギーの発症防止につながります。

表 1. 生卵と比較したアレルギーの残存率

	卵白	オボムコイド	備考
生卵	100%	100%	
温泉卵	91.06%	14.36%	卵白：加熱温度が低いと、残存しやすい オボムコイド：加熱時間が長い分消失する。
炒り卵	9.32%	15.07%	
卵焼き	7.22%	28.72%	
薄焼き卵	0.76%	14.53%	
12分茹でた卵	0.01%	11.77%	
20分茹でた卵	0.005%	6.12%	長時間、しっかり加熱することでアレルギーを減少させられる。

表 2. 「つなぎ」で使用した場合の、卵白抗原の残存量(全卵 5g あたり)

	調理条件	卵白アルブミン	オボムコイド
生卵 (5g)	加熱無し (生)	1052000 μ g	850000 μ g
ゆで卵 (5g)	12分茹でる	120 μ g	100000 μ g
	20分茹でる	55 μ g	52000 μ g
ハンバーグ (全卵 5g +牛肉 50g +炒め玉ねぎ 16.5g +パン粉 2.5g +調味・香辛料 1g)	加熱無し(肉ダネ)	1430000 μ g	900000 μ g
	フライパンで 10分蒸し焼き	691 μ g	41000 μ g
	10分蒸し焼き +15分煮込み	91 μ g	14000 μ g

※煮込みハンバーグでは、煮汁中の抗原も含む

アレルギーを
甘く見ては
いけませんよ！

※どんなに量が少なくても、摂取するのは1日1回！
1度摂取したら、
次の摂取までに2～3日、日を開けて下さい。

★焦ることなく、少しずつ進めていきしょう。

2週間で、卵白摂取合計量：5～10gが目安です。



～卵白含有目安量～

- 卵白 2g以下
 - ・たまごボーロ1袋(16g)
- 卵白 1g相当
 - ・クッキー・ビスケット：1枚(15g前後)
 - ・ハム：1枚(10g)
 - ・ウインナー：1本(20g)
 - ・ちくわ1本、かまぼこ2～3切れ(練り物：20g)
- 卵白 5g相当(全卵1個中の卵白1/8量)
 - ・ウズラ卵1個
 - ・コロッケ1個(衣)
- 卵白 10g相当(全卵1個中の卵白1/4量)
 - ・トンカツ 1枚
 - ・ホットケーキ 1枚
 - ・ドーナツ 1個
 - ・ハンバーグ 1個
- 卵白 20g相当(全卵1個中の卵白1/2量)
 - ・カステラ 1切れ
 - ・パームクーヘン 9個入りカット製品の1/2個
 - ・ショートケーキ 1個
- 卵白 40g相当(全卵1個分の卵白)
 - ・卵焼き 3～4切れ
 - ・茶碗蒸し 1個(150g)
 - ・プリン 1個(100g)
 - ・マヨネーズ

コレラの食品は、
加熱温度が低く、
少量でも要注意

※ カルシウムを強化した製品について

Ca強化のために、卵の殻を砕いたものを使用している場合があります(卵殻カルシウム)

これには、卵由来のタンパク質が1g中に10 μ g以上含まれている為、アレルギー反応が出ることがあります。

製品購入時には、原材料、アレルギー表示をしっかりと確認しましょう。

反応がないからと、続けて沢山食べさせないでください！

連続投与は、身体に負担をかけ、アレルギーを誘発させる恐れがあります

焦りは禁物です！1度食べたら必ず2～3日あけ、食べていきましょう。

何度も言いますが、肉や魚、豆腐他と併用しながら、ゆっくり進めていってください。

1つの食材に偏ることなく、まんべんなく食べましょう。

色々な味や食感に触れることで、将来の偏食を防ぎ、栄養バランスも整います。

乳幼児 NG 食品

ボツリヌス菌は、土の中の至る所に潜んでいます。手作りの漬物、「ジビエ」のレトルト、からしれんこん等、長期保存製品で増殖する危険があります。離乳食には新鮮な食品を使いましょう。

- 黒糖、はちみつ：ボツリヌス菌の危険があります。

ボツリヌス菌は、加熱しても、死にません！

幼い未発達では、菌を殺すことが出来ず、腸内で増殖します。

1歳未満は、食べないでください！

- 貝類、生魚、生卵 免疫力が弱いため、大人は平気でも、食中毒を起こすことがあります。

「生もの」の開始は、3歳以上からが良いでしょう。

(特に、お子様ランチや回転寿司の食材は

腐らないように、薬品使っていることがあります。

- 青魚(さば、アジ、イワシ等)：痛みやすい、菌や虫がいます。脂も多いです。

- うなぎ：小骨が多く、脂が多いため、消化不良、ケガの危険あり。

※あなご、ハモ も、小骨が多く危険

- もち米(赤飯、おこわ、もち、白玉団子など)

：同じ「米」でも、うるち米と構造が異なります。消化不良を起こします。

- ぎんなん：あくが強く、沢山食べると消化不良を起こします。(下痢、腹痛等)

- そば、ピーナツ、えび、イカ(おつまみのスルメ)、タコ

：アレルギー因子を多く含みます。硬さや塩分にも注意が必要です。

- 緑茶、ウーロン茶、紅茶：カフェインが多い。

※ほうじ茶、麦茶、番茶は、薄めれば OK

アレルギーは、命に関わります。
発症が診られた場合、
直ぐに病院に連絡して下さい。
「様子を見る」は危険です。

どんな食材も、最初に食べさせるときは、極少量から！

必ず、平日の午前中に食べさせてください。

(万が一 発症した場合に、病院の診療時間内であるようにするためです。)

※食べてすぐに症状が出るとは限りません！

午後以降は、免疫力が低下し、アレルギー反応を引き起こしやすくなります。急ぐ必要はありません。

体調がよく、しっかり睡眠も取れた機嫌の良い日に挑戦していきましょう。