

離乳食、最大の砦!? 卵の始め方



春を乗り越えて、いきなり初夏のような日が続きますね。春はご入学やご進級などのイベントに始まり、何かと変化も多い時期。そして、気づかぬうちに疲労がたまりやすい季節でもあります。休息を意識的に取りながら、過ごしたいですね。

さて、乳児健診の栄養相談でよくご質問をお受けするのが、“食物アレルギー”についてです。離乳食を開始するにあたり、保護者の心配が大きいもののひとつではないでしょうか。

食物アレルギーの中でも、頻度が高く、重い症状が出やすい、卵・乳・小麦・落花生・エビ・そば・カニの7品目は特定原材料と呼ばれています。7品目のうち、離乳期に用いられる食材は、卵・乳・小麦の3つ。今回は0～2歳児において、アレルギーの発症数が最も多い食材・卵の進め方についてお伝えします。

- ・離乳の開始や特定の食材の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。5～6か月を目安に始めてみましょう。
- ・初回は、固ゆでした卵の卵黄を耳かき一杯程度（赤ちゃんの小指の爪先くらい）をおかゆや汁物に入れて。量を徐々に増やしていきます。
- ・何かあった場合に病院を受診出来るよう、なるべく平日の午前中に試みましょう。

【進め方の目安】※表はあくまで目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢	7～8か月	9～11か月	12～18か月
1回あたりの目安量	卵黄1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個

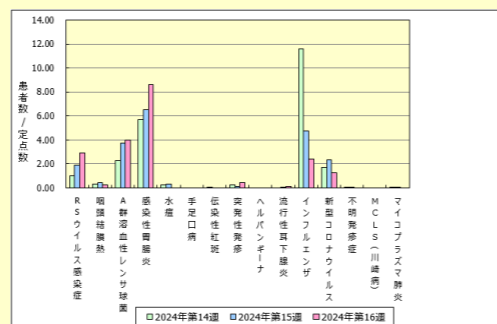
・全卵は、卵黄と白身をよく混ぜたものを使用します。手軽なのは、汁物を作る際にだしやスープが熱くなり過ぎないうちに全卵を入れて、箸でよく混ぜながら加熱を続け、完全に火を通す方法です。全卵が全体に散り散りになればOK。

なお、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応すると状態が悪化する可能性も想定されます。また、原因と考えられる食物を除去する際は、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

参考文献：食物アレルギー診療ガイドライン2021 ダイジェスト版
授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）厚生労働省
（管理栄養士 緑川涼佳）

感染症発生状況

RSウイルス感染症と溶連菌感染症の方が増えています。接触や飛沫で感染します。手洗いの励行と咳エチケットに注意して感染予防をしましょう。



5月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	休診	休診	休診
6	7	8	9	10	11	12
休診	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休日 診療
13	14	15	16	17	18	19
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
20	21	22	23	24	25	26
AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
27	28	29	30	31		
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	小沢倫理	小沢倫理 塩田		

- 5/12は八王子市休日診療当番日のため点滴治療・レントゲン検査はできません。
- 5/20白井医師は休診となります。代診はありません。
- 5/30井之上医師と白井医師は休診となります。小沢倫理医師の代診となります。

6月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診

* 診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL : 042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
(八王子市小児・障害メディカルセンター内)
(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8



★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。

外来診療のお知らせ

★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。
(診察時間：30分)

- 月曜日14：00～15：00
担当：白井医師/福田医師
- 金曜日14：00～15：00
担当：塩田睦記

- * 不定期に休診となることがあります。
- ◆ 完全予約制になります。
お電話でお問い合わせください。
問い合わせ先：042-634-9559

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方をご希望の方は3か月以上お薬を服用されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の処方のみで、**在院時間が短くなるように配慮いたします。**

*お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9008

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になりましたが、当院は医療機関のため、引き続き、マスクの着用をお願いしております。

2歳未満および特別な事情のある場合を除き、可能な限りマスクの着用をお願いします。当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを推奨しております。

問い合わせ先：042-634-9008